

SKRIPSI

Psikoedukasi: Intervensi *Eisenhower Matrix* sebagai Solusi Efektif Mengatasi Kebiasaan Prokrastinasi pada Siswa



Oleh :
Dewi Trimani
2112211063

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat
Blokagung Banyuwangi
2025

SKRIPSI

PSIKOEDUKASI: INTERVENSI *EISENHOWER* *MATRIX* SEBAGAI SOLUSI EFEKTIF MENGATASI KEBIASAAN PROKRASTINASI PADA SISWA



Oleh :

DEWI TRIMANI

NIM : 2112211063

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**



PRASYARAT GELAR

**PSIKOEDUKASI: INTERVENSI *EISENHOWER*
MATRIX SEBAGAI SOLUSI EFEKTIF MENGATASI
KEBIASAAN PROKRASTINASI PADA SISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Sarjana Sosial (S.Sos.)

Oleh :

DEWI TRIMANI
NIM : 2112211063

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
(UIMSYA)
BLOKAGUNG BANYUWANGI
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul :

PSIKOEDUKASI: INTERVENSI *EISENHOWER* MATRIX SEBAGAI SOLUSI EFEKTIF MENGATASI KEBIASAAN PROKRASTINASI PADA SISWA

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang ujian skripsi

Pada Tanggal : 07/6/2025.

Mengetahui,

Ketua Prodi
Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing



NURIN BAROROH, M.Psi, Psikolog.
NIPY : 3152304039301

HALIMATUS SA'DIAH, S.Psi., MA.
NIPY : 3151301019001

PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi saudara Dewi Trimani telah di Munaqosyah Kepada Dewan Penguji Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSya) Blokagung Banyuwangi pada tanggal :

(..19...Juni...2025...)

Dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Tim penguji :

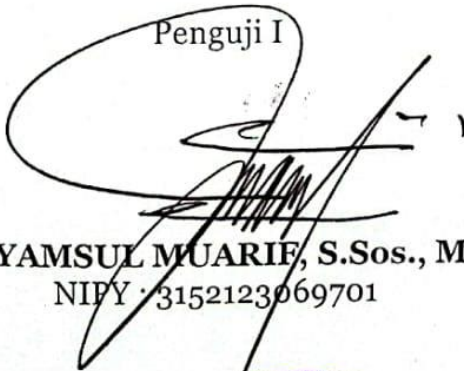
Ketua



HALIMATUS SA'DIAH, S.Psi., MA.

NIPY : 3151301019001

Penguji I



A. SYAMSUL MUARIF, S.Sos., MA.

NIPY : 3152123069701

Penguji II



ABDUL KARIM, S.Sos., MA.

NIPY : 3152211069701

Dekan



AGUS BAIHAQI, S.Ag., M.I.Kom.

NIPY : 3150128107201

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto:

"Satu-satunya hal yang lebih berharga dari waktu adalah bagaimana kita menggunakannya. Prokrastinasi bukanlah takdir, melainkan tantangan yang bisa dikalahkan "

Persembahan:

Dengan rasa syukur yang tak terhingga kepada Allah SWT, karya sederhana ini saya persembahkan untuk keempat orang tua saya serta keluarga besar tercinta, yang selalu menjadi alasan utama dan sumber kekuatan hingga saya mampu sampai pada titik ini. Untuk dosen pembimbing saya, terima kasih atas kesabaran dan bimbingan yang begitu berarti, hingga skripsi ini dapat terwujud sebagai karya yang mungkin tak akan terulang kembali. Untuk kakak perempuan saya yang sekaligus menjadi tutor pribadi, terimakasih atas waktu, ilmu, dan dorongan yang telah diberikan selama proses ini berlangsung. Untuk sahabat dan teman semuanya yang juga menjadi bagian dari support system saya selama perjalanan perkuliahan, terima kasih atas semangat, tawa, dan pengertian yang tak ternilai. Dan terakhir, untuk diri saya sendiri, terima kasih telah sampai pada titik ini, meski tidak selalu mudah.

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Dewi Trimani
NIM : 2112211063
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Alamat : Sumberagung, RT.03/RW.03, Desa
Karangdoro, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten
Banyuwangi, Provinsi Jawa Timur

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banyuwangi, 20 Agustus 2025

Yang Menyatakan,



Dewi Trimani

NIM : 2112211063

ABSTRAK

Trimani, Dewi. 2025. Psikoedukasi: Intervensi Teknik Eisenhower Matrix sebagai Solusi Mengatasi Kebiasaan Prokrastinasi pada Siswa. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam. Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Universitas KH. Mukhtar Syafaat (UIMSYA) Blokagung Banyuwangi. Pembimbing : Halimatus Sa'diah, S.Psi., MA.

Kata Kunci: *Eisenhower Matrix*, Manajemen Waktu, Prokrastinasi, Psikoedukasi.

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda pengerjaan tugas yang berdampak negatif terhadap prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Fenomena ini ditemukan pada siswa kelas X E dan J di MAN 2 Banyuwangi yang cenderung menunda tugas penting karena kurangnya keterampilan manajemen waktu dan penetapan prioritas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi, serta menguji efektivitas psikoedukasi berbasis teknik *Eisenhower Matrix* dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 63 siswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik. menunjukkan adanya penurunan signifikan tingkat prokrastinasi akademik setelah intervensi. Rata-rata skor pretest sebesar 72,19 menurun menjadi 60,13 pada posttest. Uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik *Eisenhower Matrix* efektif dalam membantu siswa mengelola waktu dan menetapkan prioritas secara strategis. Kesimpulan dari penelitian ini adalah psikoedukasi berbasis *Eisenhower Matrix* dapat dijadikan sebagai strategi intervensi dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mengatasi prokrastinasi akademik dan meningkatkan efektivitas belajar siswa.

Psikoedukasi: Intervensi Teknik Eisenhower Matrix sebagai Solusi Mengatasi Kebiasaan Prokrastinasi pada Siswa

Dewi Trimani, Halimatus Sa'diah

Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi.

e-Mail: dewitrimanii@gmail.com ,

ABSTRACT

Academic procrastination is a habit of delaying assignments that has a negative impact on students' learning achievement and psychological well-being. This phenomenon was found in students of class X E and J at MAN 2 Banyuwangi who tended to delay important assignments due to lack of time management and priority setting skills. This study aims to determine the level of procrastination before and after the intervention, and to test the effectiveness of psychoeducation based on the Eisenhower Matrix technique in reducing academic procrastination behavior. The research method used was an experiment with a one group pretest-posttest design. The research sample consisted of 63 students selected through purposive sampling techniques. The instrument used was the academic procrastination scale. showed a significant decrease in the level of academic procrastination after the intervention. The average pretest score of 72.19 decreased to 60.13 in the posttest. The paired sample t-test showed a significance value of $p = 0.000 < 0.05$, which means there was a significant difference before and after the intervention. These findings indicate that the Eisenhower Matrix technique is effective in helping students manage their time and set priorities strategically. The conclusion of this study is that psychoeducation based on the Eisenhower Matrix can be used as an intervention strategy in guidance and counseling services to overcome academic procrastination and improve student learning effectiveness.

Keywords : Eisenhower Matrix, Procrastination, Psychoeducation, Time Management.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya saya dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW.

Saya mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan motivasi sehingga tugas ini dapat terselesaikan. Secara khusus, saya ingin menyampaikan penghargaan dan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. KH. Ahmad Munib Syafa'at, Lc., M.E.I., selaku Rektor Universitas Islam Mukhtar Syafa'at (UIMSYA) atas segala perhatian dan fasilitas yang diberikan selama saya menempuh studi.
2. Bapak Agus Baihaqi S.Ag., M.I.Kom., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam (FDKI), atas dukungan dan arahan yang bermanfaat.
3. Ibu Nurin Baroroh, M. Psi., Psikoog., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), atas bimbingan dan koordinasinya selama proses penyelesaian tugas ini.
4. Ibu Halimatus Sa'diah, S. Psi., MA., selaku dosen pembimbing saya, atas kesabaran, bimbingan, serta koreksi yang sangat membantu dalam penyusunan tugas ini.
5. Serta semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu, yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materiil.

Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan Bapak/Ibu dan Saudara/i sekalian dengan balasan yang berlipat ganda. Akhir kata, saya menyadari bahwa tugas ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu saya mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang.

Banyuwangi, 05 Juni 2025

Dewi Trimani

DAFTAR ISI

Halaman Sampul Luar	
Halaman Sampul Dalam	i
Halaman Persyaratan Gelar	ii
Halaman Persetujuan Pembimbing	iii
Halaman Pengesahan Penguji	iv
Halaman Moto dan Persembahan	v
Halaman Pernyataa Keaslian Skripsi	vi
Halaman Abstrak	vii
Halaman <i>Abstract</i>	viii
Halaman Kata Pengantar	ix
Halaman Daftar Isi	x
Halaman Daftar Tabel	xii
Halaman Daftar Gambar	xiii
Halaman Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.5 Batasan Penelitian.....	8
1.6 Definisi Opsional.....	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori.....	10
2.2 Hasil-hasil Penelitian Terdahulu	44
2.3 Kerangka Konseptual	50
2.4 Hipotesis	51

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian	52
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	53
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	53
3.4 Teknik Pengambilan Sampel.....	54
3.5 Variabel Penelitian	55
3.6 Uji Validitas, Reliabilitas, dan Normalitas	55
3.7 Data dan Sumber Data.....	57

3.8	Teknik Pengumpulan Data	58
3.9	Teknik Analisis Data	58

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Deskripsi Umum Obyek Penelitian.....	60
4.2	Analisis Data	52
4.3	Pembahasan.....	71

BAB V PENUTUP

5.1	Kesimpulan	80
5.2	Keterbatasan Penelitian	80
5.3	Saran	81

DAFTAR PUSTAKA	82
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Uji Validitas	56
Tabel 3.2 Uji Reliabilitas	56
Tabel 3.3 Uji Normalitas.....	57
Tabel 4.1 Rumus Pedoman Kategorisasi	62
Tabel 4.2 <i>Descriptive Statistic</i>	63
Tabel 4.3 Pedoman Kategorisasi.....	63
Tabel 4.4 <i>Frequency Category</i>	64
Tabel 4.5 <i>Descriptive Statistic Post-Test</i>	65
Tabel 4.6 <i>Frequency Category Post-Test</i>	66
Tabel 4.7 Rasio <i>Frequency Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	67
Tabel 4.8 <i>Paired Sample Statistic</i>	68
Tabel 4.9 <i>Paired Sample Correlatios</i>	69
Tabel 4.10 <i>Paired Sample T-Test</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Eisenhower Matrix</i>	16
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest Posttest</i>	52

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Kartu Bimbingan

Lampiran 2: Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian

Lampiran 3: Surat Keterangan Bebas Plagiasi Maksimal 25% dari Fakultas

Lampiran 4: Angket/Kuesioner Penelitian

Lampiran 5: Hasil Perhitungan Data

Lampiran 6: Dokumentasi Penelitian

Lampiran 7: Lampiran Lain Pendukung Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan memiliki peran fundamental dalam membentuk generasi yang berkualitas, dan berdaya saing.¹ Di Indonesia, peningkatan kualitas pendidikan terus menjadi fokus utama, baik melalui pengembangan kurikulum, program nasional, maupun penguatan peran lembaga pendidikan. Sekolah sebagai institusi formal tidak hanya bertugas dalam transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga berperan aktif dalam membentuk karakter, menanamkan nilai moral, serta mengembangkan keterampilan sosial dan emosional siswa.² Dalam rangka mendukung peran ini secara optimal, layanan bimbingan dan konseling menjadi salah satu elemen krusial di sekolah untuk membantu siswa menghadapi tantangan dalam proses pembelajaran maupun kehidupan pribadi.

Di tengah dinamika globalisasi dan kemajuan teknologi, tantangan yang dihadapi siswa semakin kompleks. Siswa dituntut memiliki keterampilan manajemen diri yang baik, termasuk kemampuan mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan menyelesaikan tanggung jawab akademik secara tepat waktu. Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mampu menguasai keterampilan tersebut secara optimal. Salah satu bentuk permasalahan yang banyak ditemukan di kalangan pelajar adalah prokrastinasi akademik, yaitu kebiasaan dalam menunda pengerjaan tugas atau tanggung jawab sekolah meskipun siswa menyadari akan konsekuensinya.³

Prokrastinasi telah menjadi fenomena global yang memengaruhi berbagai kalangan, termasuk pelajar. Fenomena ini

¹ Ruth Abigail Tarigan, Ari Saptono, Dan Saparudin Muchtar, "Enhancing Indonesia's Education Quality: Identifying And Addressing Key Challenges," *1st International Students Conference On Business, Education, Economics, Accounting, And Management* (ISC-BEAM), 2023, 659–70

² Harnida W. Adda, Pricylia Chintya Dewi Buntuang, Dan Salma D, "Abdi Dosen," *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6.2 (2022), 352–56.

³ Roventus Simbolon Dan Widitra Purba, "Evaluating The Impact Of School Counseling Programs On Student Well-Being And Academic Performance In The Educational Environment," *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Humaniora*, 11.2 (2022), 118–37

menjadi semakin krusial di era digital, di mana distraksi seperti media sosial dan hiburan daring memperparah kecenderungan menunda tugas. Survey yang dilakukan oleh APJII (2024) dan *We Are Social* (2023), menunjukkan data penggunaan smartphone di Indonesia adanya peningkatan, pada remaja usia 13 – 18 tahun penggunaan smartphone sebesar 90,61%, dan rata-rata digunakan selama 3 – 5 jam sehari.⁴⁵ Dalam konteks pendidikan, perilaku prokrastinasi tidak hanya menurunkan produktivitas belajar, tetapi juga berdampak signifikan terhadap prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis, seperti stres, kecemasan, dan perasaan bersalah yang berkepanjangan.⁶

Data statistik menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki dampak nyata terhadap hasil akademik. Sebuah penelitian oleh Tice dan Baumeister (1997) dalam Yuniar (2022) menjelaskan bahwa siswa yang cenderung menunda tugas mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik.⁷ Berdasarkan observasi awal, peneliti menemukan bahwa mayoritas siswa kelas X E dan J Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Banyuwangi kerap menunda penyelesaian tugas, khususnya tugas-tugas besar yang bersifat membutuhkan waktu dan perencanaan matang.⁸ Temuan ini diperoleh dari analisis catatan jurnal harian siswa dan wawancara informal dengan beberapa siswa. Mereka cenderung menunda

⁴ Sunario Sunario Dan Jusuf Tjahjo Purnomo, “GUIDENA Penggunaan Smartphone Dan Problematik Smartphone Use Pada Mahasiswa,” *GUIDENA*, 9623 (2024), 572–87.

⁵ Sarah Khairunnisa, Eka Dian Aprilia, Dan Santi Julita, “Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Kecenderungan Adiksi Belanja Daring Pada Mahasiswa (Duration Of Social Media Use And Tendency Of Online Shopping Addiction Among Students),” 3.1 (2025), 74–86.

⁶ Gia Gusti Randa, Azwar Ananda, Dan Maria Montessori, “Hubungan Prokratinasi Prestasi Belajar Siswa Akademik Dengan,” *Journal Of Education, Cultural And Plitics*, 5 (2025), 62–69.

⁷ Tasya Rizky Yuniar Dan Yusi Riksa Yustiana, “Bimbingan Dan Konseling Untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Abstrak Guidance And Counseling For Academic Procrastination Behavior In College Students Abstract Bimbingan Dan Konseling Untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Pendahuluan Prokrastinasi Akademik Insight : Jurnal Bimbingan Dan Konseling,” 2022, 54–60.

⁸ *Bimbingan dan Konseling (Jurnal Pribadi Siswa MAN 2 Banyuwangi)*.

tugas hingga mendekati tenggat waktu untuk mulai mengerjakannya, sering kali karena merasa malas, bingung harus memulai dari mana, atau lebih memilih aktivitas non-akademik seperti penggunaan media sosial secara berlebihan.⁹ Hal ini mengindikasikan adanya masalah dalam keterampilan manajemen waktu dan penetapan prioritas tugas secara efektif.

Temuan tersebut sejalan dengan data terbaru dari laporan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia dalam Jannah, (2024) mengungkapkan bahwa sekitar 70% siswa SMA mengalami prokrastinasi akademik dalam berbagai bentuk.¹⁰ Fenomena ini semakin mengkhawatirkan ketika laporan dari Lembaga Psikologi Terapan Universitas Indonesia menunjukkan peningkatan prokrastinasi sebesar 15% dalam dua tahun terakhir.¹¹ Urgensi masalah ini terlihat dari potensi jangka panjangnya, seperti penurunan kualitas pendidikan dan kesiapan siswa menghadapi dunia kerja yang menuntut kedisiplinan.¹² Kondisi ini mengindikasikan adanya masalah yang mendalam terkait keterampilan manajemen waktu siswa, serta kurangnya kemampuan dalam menetapkan prioritas tugas akademik secara efektif. Apabila tidak segera diintervensi, prokrastinasi akademik dapat berdampak negatif terhadap performa belajar, kepercayaan diri siswa, serta kesiapan menghadapi tantangan di jenjang pendidikan selanjutnya maupun di lingkungan kerja profesional.

Fokus penelitian ini adalah prokrastinasi pada siswa sekolah menengah, yang merupakan fase kritis dalam pembentukan kebiasaan belajar dan pengembangan karakter. Prokrastinasi pada kelompok ini tidak hanya dipicu oleh faktor internal seperti kurangnya motivasi atau rendahnya efikasi diri, tetapi juga faktor eksternal seperti tekanan akademik, dan kurangnya strategi manajemen waktu yang efektif. Salah satu penyebab mendasar dari

⁹ Wawancara Informal Siswa Kelas X E dan J MAN 2 Banyuwangi, 2024.

¹⁰ Nurul Jannah, "Identifikasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Swasta Kota Bengkulu," *Jurnal Konseling Gusjigang*, 10.1 (2024), 1–8.

¹¹ Nadhira Dan Sulisworo, "Pengaruh Tipe Kepribadian Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Kota Bandung," *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4.1 (2024), 188–98.

¹² Nur Nafisa Salsabila, "Prokrastinasi Akademik Pada Generasi Strawberry: Pendekatan Solutif Melalui Self Regulated Learning ' Korespondensi" 1 (2024), 22–28.

perilaku menunda-nunda tugas adalah ketidakmampuan siswa dalam menetapkan skala prioritas.¹³ Dari wawancara, alasan yang paling sering muncul antara lain rasa malas, kurangnya motivasi, kebingungan memulai tugas, serta kecenderungan untuk melakukan kegiatan atau aktivitas yang dianggap lebih menarik, seperti, seperti bermain dengan teman, bermain game, media sosial bahkan istirahat yang berkepanjangan. Pola ini mencerminkan lemahnya kemampuan dalam mengelola waktu dan menetapkan prioritas, yang kemudian berujung pada hasil belajar dan tekanan psikologis siswa.

Siswa yang tidak mampu membedakan mana tugas yang penting dan mana yang mendesak, cenderung menunda tugas-tugas yang sebenarnya krusial bagi keberhasilan akademik mereka.¹⁴ Akibatnya, mereka mengalami penumpukan tugas, stres, serta penurunan prestasi akademik.¹⁵¹⁶ Dalam konteks ini, dibutuhkan pendekatan strategis yang tidak hanya bersifat motivasional, tetapi juga bersifat praktis dan aplikatif dalam membantu siswa mengelola waktu dan tugas mereka. Fakta ini memperkuat pentingnya merancang solusi yang efektif dengan diterapkannya intervensi psikoedukatif yang fokus pada pengembangan keterampilan manajemen waktu yang aplikatif.

Salah satu strategi manajemen waktu yang terbukti cukup efektif dalam berbagai bidang adalah yaitu teknik *Eisenhower Matrix*,¹⁷ sebuah teknik manajemen waktu yang memprioritaskan tugas berdasarkan urgensi dan kepentingannya. Teknik ini

¹³ Rini Setiawati Dan Arifita Nurjanah, "Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa," *Coution : Journal Of Counseling And Education*, 5 (2024), 35–46.

¹⁴ Rahmah, "Efektivitas Tabel Prioritas Dalam Meningkatkan Manajemen Waktu Berorganisasi," *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7.3 (2023), 2257.

¹⁵ Firman Dkk. Antoni, "Peningkatan Locus Of Control Dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *Schoulid: Indonesian Journal Of School Counseling*, 4.2 (2019), 29.

¹⁶ Risma Nabila, "Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi," *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1.2 (2023), 10.

¹⁷ R Ayu Ida Aryani Dan Universitas Bumigora, "Manajemen Waktu Menjadi Kunci Nilai Unggul: Inovasi Edukasi Untuk Mahasiswa Akuntansi Berprestasi," 04.01 (2025), 45–50.

dikembangkan berdasarkan prinsip mantan Presiden Amerika Serikat, Dwight D. Eisenhower,¹⁸ yang membagi tugas menjadi empat kuadran: (1) penting dan mendesak, (2) penting tapi tidak mendesak, (3) tidak penting tapi mendesak, dan (4) tidak penting dan tidak mendesak.¹⁹ Melalui pemetaan ini, individu dapat lebih mudah menentukan prioritas dan mengatur waktu secara strategis. Dalam konteks pendidikan, *Eisenhower Matrix* dapat menjadi alat bantu yang sangat berguna bagi siswa untuk merencanakan, memilah, dan menyelesaikan tugas akademik secara lebih terarah. Penelitian Gede (2024) menunjukkan bahwa penerapan teknik ini secara konsisten mampu meningkatkan produktivitas dan menurunkan tingkat stres akibat tumpukan pekerjaan.²⁰

Teknik ini telah digunakan secara luas dalam konteks profesional, namun penerapannya dalam dunia pendidikan, khususnya pada siswa, masih terbatas. Mayoritas penelitian lebih menyoroti faktor-faktor penyebab prokrastinasi secara deskriptif atau korelasional, tanpa mengeksplorasi efektivitas strategi manajemen waktu tertentu sebagai bentuk intervensi nyata. Padahal, melihat tingginya angka prokrastinasi pada siswa dan dampaknya yang signifikan terhadap pencapaian akademik, perlu dilakukan intervensi yang terstruktur dan terukur untuk mengatasinya. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut, dengan fokus pada pengujian efektivitas teknik *Eisenhower Matrix* dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.

Meskipun *Eisenhower Matrix* menawarkan pendekatan yang sistematis, tantangan utama dalam penerapannya pada siswa adalah rendahnya kesadaran dan keterampilan untuk mengklasifikasikan tugas secara efektif. Penelitian oleh Chu dan Choi (2005) menunjukkan bahwa prokrastinasi aktif (sengaja menunda untuk meningkatkan efisiensi) berbeda dengan prokrastinasi pasif (menunda karena ketidakmampuan mengelola

¹⁸ Stephen R. Corey, *The 7 Habits Of Highly Effective People* (Rosettabooks, 2015).

¹⁹ Corey.

²⁰ Satrya Gede, "Pelatihan Manajemen Waktu Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Udayana," 5.4 (2024), 7702–13.

waktu),²¹ dan *Eisenhower Matrix* mungkin lebih efektif untuk yang terakhir. Namun, belum banyak penelitian yang mengkaji bagaimana teknik ini dapat diadaptasi untuk siswa dengan karakteristik psikologis dan lingkungan belajar yang beragam.

Kesenjangan penelitian (*research gap*) yang dapat diidentifikasi dari studi-studi sebelumnya adalah kurangnya penelitian yang mengintegrasikan *Eisenhower Matrix* sebagai intervensi spesifik untuk mengatasi prokrastinasi pada siswa sekolah menengah di Indonesia. Selain itu, banyak penelitian tentang prokrastinasi cenderung bersifat deskriptif, mengidentifikasi penyebab dan dampaknya, tetapi kurang menawarkan solusi praktis yang terukur. Penelitian ini akan mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji efektivitas *Eisenhower Matrix* melalui pendekatan kuantitatif, yang memungkinkan pengukuran objektif terhadap penurunan tingkat prokrastinasi. Pendekatan ini juga akan mempertimbangkan faktor kontekstual, seperti budaya belajar dan tekanan akademik di Indonesia, yang sering diabaikan dalam literatur global.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa MA dan menguji efektivitas intervensi psikoedukasi berbasis *Eisenhower Matrix* sebagai strategi manajemen waktu yang aplikatif. Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi keterbatasan studi sebelumnya dengan memberikan bukti empiris tentang bagaimana *Eisenhower Matrix* dapat diadaptasi untuk siswa sekolah menengah. Melalui pendekatan eksperimental, penelitian ini akan mengukur perubahan perilaku prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan penerapan teknik ini.

Kontribusi penelitian ini terhadap ilmu pengetahuan terletak pada dua aspek utama: teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini akan memperluas pemahaman tentang hubungan antara strategi manajemen waktu dan perilaku prokrastinasi. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan memberikan solusi konkret bagi guru, konselor sekolah, dan pembuat kebijakan

²¹ Lina Natalya Tamara Widya Aristi, Ide Bagus Siaputra, "Later Will Becomes Never!!! Studi Deskriptif Prokrastinasi (Aktif Dan Pasir)," *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8.1 (2019), 439–47.

pendidikan untuk mengurangi prokrastinasi siswa, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis.

Manfaat lain dari penelitian ini adalah potensinya untuk menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Dengan mendokumentasikan proses adaptasi dan implementasi *Eisenhower Matrix*, penelitian ini dapat menjadi landasan bagi studi lain yang ingin mengeksplorasi teknik manajemen waktu dalam konteks pendidikan yang berbeda. Selain itu, penelitian ini juga relevan bagi orang tua dan siswa itu sendiri, karena memberikan wawasan tentang cara mengelola waktu secara efektif di tengah tekanan akademik dan distraksi digital. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki nilai akademik, tetapi juga dampak sosial yang signifikan dalam meningkatkan kualitas pendidikan.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Bagaimana tingkat prokrastinasi siswa sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi berbasis *Eisenhower Matrix*?
- 1.2.2 Sejauh mana efektivitas psikoedukasi berbasis *Eisenhower Matrix* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi siswa?

1.3 Tujuan Penelitian

- 1.3.1 Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi berbasis *Eisenhower Matrix*
- 1.3.2 Untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi berbasis *Eisenhower Matrix* dalam menurunkan tingkat prokrastinasi siswa

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian keilmuan di bidang Bimbingan dan Konseling, khususnya yang berkaitan dengan strategi intervensi untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini juga dapat memperkuat teori-teori sebelumnya

mengenai efektivitas teknik manajemen waktu, seperti *Eisenhower Matrix*, dalam konteks pendidikan.

1.4.2 Manfaat Praktis

- Bagi Siswa: Penelitian ini dapat membantu siswa memahami pentingnya manajemen waktu dan keterampilan menetapkan prioritas dalam menyelesaikan tugas akademik, sehingga mampu mengurangi kebiasaan menunda.
- Bagi Guru Bimbingan dan Konseling: Hasil penelitian dapat menjadi bahan rujukan dalam merancang layanan psikoedukatif yang efektif untuk menangani masalah prokrastinasi akademik di sekolah.
- Bagi Sekolah/Madrasah: Memberikan masukan kepada pihak sekolah dalam pengembangan program layanan BK yang mendukung peningkatan kedisiplinan dan prestasi belajar siswa.
- Bagi Peneliti Selanjutnya: Penelitian ini juga dapat digunakan sebagai dasar pengembangan intervensi serupa pada jenjang pendidikan lain, dan pengembangan metode intervensi maupun pengkajian masalah prokrastinasi dari perspektif yang lebih luas.

1.5 Batasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa batasan agar ruang lingkup pembahasan lebih fokus dan hasil yang diperoleh lebih akurat:

1.5.1 Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas X di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Banyuwangi.

1.5.2 Jenis Prokrastinasi yang diteliti

Fokus penelitian ini adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan siswa untuk menunda-nunda pengerjaan tugas akademik yang memiliki tenggat waktu, termasuk tugas yang memerlukan perencanaan dan pengelolaan waktu yang baik.

1.5.3 Intervensi yang diterapkan

Intervensi dalam penelitian ini adalah teknik *Eisenhower Matrix*, sebagai strategi manajemen waktu untuk membantu siswa dalam mengelola waktu dan menetapkan prioritas tugas akademik.

1.5.4 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024 sampai Februari 2025, dengan durasi intervensi selama empat minggu. Pengumpulan data dan analisis tidak dilakukan selama periode tersebut, sehingga tidak melibatkan perubahan yang terjadi di luar rentang waktu tersebut.

1.5.5 Ruang Lingkup Pengukuran

Penelitian ini hanya mengukur perubahan tingkat prokrastinasi siswa berdasarkan skor *pretest* dan *posttest*, tanpa membahas faktor-faktor eksternal lainnya secara mendalam.

1.6 Definisi Operasional

1.6.1 Psikoedukasi berbasis Teknik *Eisenhower Matrix*

Psikoedukasi dalam konteks penelitian ini adalah suatu bentuk intervensi edukatif yang dirancang untuk memberikan pengetahuan sekaligus pelatihan keterampilan kepada siswa dalam mengelola waktu dan menetapkan prioritas. Intervensi dilakukan secara terstruktur melalui beberapa sesi pelatihan. Materi utama yang digunakan adalah teknik *Eisenhower Matrix*, yaitu strategi manajemen waktu yang membantu individu membedakan antara tugas penting dan mendesak. Teknik *Eisenhower Matrix* membagi tugas menjadi empat kuadran berdasarkan urgensi dan kepentingan, yaitu: penting dan mendesak, penting tapi tidak mendesak, tidak penting tapi mendesak, serta tidak penting dan tidak mendesak.²² Tujuan dari intervensi ini adalah membantu siswa membedakan antara tugas yang penting dan

²² Corey.

mendesak, serta meminimalkan kebiasaan menunda tugas. Melalui penerapan teknik ini, siswa diharapkan mampu mengelola waktu secara lebih efektif dan mengurangi kebiasaan menunda tugas sekolah.

1.6.2 Prokrastinasi

Prokrastinasi dalam penelitian ini merujuk pada kecenderungan siswa kelas X MAN 2 Banyuwangi untuk menunda pengerjaan tugas-tugas akademik yang memiliki tenggat waktu tertentu. Prokrastinasi merupakan kecenderungan yang disengaja untuk menunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas, biasanya dengan menggantinya melalui aktivitas lain yang kurang bermanfaat.²³ Gejala tersebut diukur menggunakan skala prokrastinasi akademik yang mencakup aspek-aspek seperti penundaan tugas, ketidakmampuan mengatur waktu, dan kesenjangan antara niat dan tindakan, yang telah diuji validitas dan reliabilitas.

²³ & Ferrari, Johnson Dan Mccown, "Procrastination And Task Avoidance Treatment The Plenum Series In," 1995.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Psikoedukasi berbasis Teknik *Eisenhower Matrix*

a. Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan pendekatan intervensi yang menggabungkan prinsip-prinsip psikologi dan pendidikan untuk membantu individu atau kelompok memahami serta mengelola permasalahan psikologis yang dihadapi.²⁴ Tujuan utama dari psikoedukasi bukan hanya memberikan informasi mengenai kondisi atau masalah tertentu, tetapi juga melatih keterampilan adaptif yang diperlukan agar individu dapat merespons masalah tersebut secara lebih efektif.²⁵ Pendekatan ini menekankan pada pemberdayaan individu melalui peningkatan kesadaran diri, pengembangan keterampilan koping, dan perubahan perilaku yang konstruktif.

Anderson, Reiss, dan Hogarty (1980) memperkenalkan psikoedukasi pertama kali dalam konteks terapi keluarga untuk pasien dengan gangguan skizofrenia.²⁶ Dalam pendekatannya, psikoedukasi berfungsi membantu keluarga memahami kondisi pasien dan memberikan strategi untuk menyesuaikan diri dengan situasi yang kompleks secara psikologis. Sementara itu, Nurafni (2024) menekankan bahwa psikoedukasi berfungsi untuk membantu individu mengembangkan keterampilan dalam menghadapi

²⁴ Nurfajriyanti Rasyid Et Al., “Peningkatan Self-Esteem Melalui Psikoedukasi Untuk Mengurangi Rasa Insecurity Pada Remaja SMA,” 4.1 (2024).

²⁵ Pujiati, “Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Orangtua Tentang Oral Hygiene Pada Anak Keukemia Limfloblastik Akit Di RSUD Dr. Soetomo Surabaya,” *Экономика Региона*, 53.9 (2020), 167–69.

²⁶ C. M. Anderson, G. E. Hogarty, Dan D. J. Reiss, “Family Treatment Of Adult Schizophrenic Patients: A Psycho-Educational Approach,” *Schizophrenia Bulletin*, 6.3 (1980), 490–505.

permasalahan hidup secara lebih positif, melalui penguatan *self-awareness* dan regulasi diri.^{27,28}

Psikoedukasi juga memiliki karakteristik preventif dan proaktif. Tidak hanya digunakan sebagai upaya intervensi terhadap masalah yang sudah muncul, psikoedukasi dapat diterapkan secara preventif dengan tujuan membekali individu dengan keterampilan dasar yang diperlukan untuk mencegah terjadinya masalah psikologis di kemudian hari.²⁹ Dalam implementasinya, psikoedukasi biasanya dilakukan melalui sesi-sesi terstruktur yang mencakup penyampaian informasi, diskusi kelompok, serta latihan keterampilan yang aplikatif.³⁰ Hal ini bertujuan agar peserta tidak hanya mengetahui apa yang menjadi masalah mereka, tetapi juga mampu mengelolanya secara mandiri dan terarah. Konsep ini kemudian berkembang dan diterapkan dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan, di mana psikoedukasi digunakan untuk membantu siswa dalam memahami dan mengatasi masalah-masalah psikologis yang mempengaruhi proses belajar mereka.³¹ Dalam konteks ini, psikoedukasi berfokus pada pengembangan *self-regulation*, di mana individu dilatih untuk mengontrol dan memonitor perilaku mereka. Dari beberapa pendapat tersebut, bisa disimpulkan bahwa psikoedukasi adalah metode intervensi yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga melatih keterampilan praktis.

²⁷ Nurafni Nurafni Et Al., “Psikoedukasi Pengembangan Diri Untuk Remaja (Sebuah Kajian Pengembangan Kepribadian) Di Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Majalengka,” *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1.7 (2024), 572–78.

²⁸ M Jaka Fikri Pratama Et Al., “Psikoedukasi Teknik - Teknik Self-Control Pada Remaja Yang Mengalami Konflik Diri,” 3.2 (2024), 311–16.

²⁹ Septia Purwandani Dan Darmadji, “Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Penyandang Disabilitas,” 3.1 (2024), 49–58.

³⁰ Mónika Veronika Szigeti, “Psychoeducation As Burnout Prevention For Hungarian Teachers,” 1 (2024), 16–25.

³¹ Wang Zhuyun, “The Current Situation Of College Students’ Psychological Problems And The Path Of Psycho-Education,” *Journal Of Medicine And Health Science*, 1.4 (2023), 16–19.

Dari beragam pandangan yang telah dikemukakan, penelitian ini mengacu pada definisi psikoedukasi yang dikemukakan oleh Walsh (2010) dalam Anwar (2021) sebagai dasar utama dalam penyusunan kerangka teori. Menurut Walsh, psikoedukasi adalah strategi intervensi yang dapat diterapkan dalam berbagai setting individual, keluarga, dan kelompok yang berfokus pada edukasi psikologis terhadap berbagai persoalan yang dihadapi individu dalam kehidupan.³²³³ Tujuan utama dari pendekatan ini adalah agar individu tidak hanya memahami karakteristik dari masalah yang dihadapi, tetapi juga mampu mengembangkan keterampilan untuk mengatasinya secara aktif dan mandiri.³⁴ Definisi ini memberikan dasar yang kuat untuk memahami psikoedukasi sebagai metode intervensi sistematis yang holistik, serta relevan diterapkan dalam konteks pendidikan dan bimbingan konseling.

Tujuan dan Karakteristik Psikoedukasi

Tujuan utama dari psikoedukasi adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu terhadap permasalahan yang sedang dihadapi. Melalui proses ini, individu dibantu untuk mengembangkan keterampilan koping yang adaptif agar dapat merespons situasi dengan cara yang lebih sehat dan konstruktif.³⁵ Psikoedukasi bertujuan meningkatkan efektivitas penanganan masalah psikologis dan perilaku, serta

³² Zainul Anwar Dan Djudyah Djudyah, "Pengembangan Program Psikoedukasi Untuk Mengelola Stres, Cemas, Dan Depresi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Skripsi," *Cognicia*, 9.1 (2021), 1–5

³³ Caraka Putra Bhakti Dan Shopyan Jepri Kurniawan, "Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning Bagi Remaja Di," *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, October, 2020, 1–9.

³⁴ A Supratiknya, *Merancang Program Dan Modul Psikologi Edukasi*, Universitas Sanata Dharma, 2011.

³⁵ Deskantari Murti And Others, 'Penerapan Intervensi Psikoedukasi Dan Konseling Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja Awal : Studi Kasus Media Sosial Instagram Untuk Kampanye Mengenai Dismenorea (Aulia Dan Pinem ',.

berkontribusi dalam mengurangi stigma dan memperkuat dukungan sosial, sehingga individu tidak merasa sendirian dalam menghadapi permasalahan.³⁶ Psikoedukasi memberikan informasi dan pelatihan yang bertujuan agar individu dapat mengatasi masalah psikologis atau perilaku maladaptif dengan cara yang lebih efektif.³⁷ Lebih jauh, intervensi ini berperan dalam memberdayakan individu serta lingkungan di sekitarnya, agar menjadi sistem pendukung yang aktif, sekaligus membantu individu mengembangkan keterampilan dalam mengelola emosi, stres, dan masalah sehari-hari.³⁸

Beberapa ciri khas dari psikoedukasi antara lain:

- Bersifat edukatif, artinya fokus pada pemberian informasi dan penguatan pemahaman.
- Bersifat preventif, karena dapat mencegah masalah berkembang lebih jauh.
- Dilakukan secara aktif dan partisipatif, bukan sekadar ceramah satu arah.
- Disertai pelatihan atau simulasi agar peserta bisa langsung mempraktikkan keterampilan yang diajarkan.

Psikoedukasi juga sangat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Materi yang disampaikan bisa berupa teori ringan, diskusi kelompok, hingga pelatihan strategi tertentu seperti teknik pengelolaan waktu, manajemen stres, atau pengambilan keputusan.

Fokus dan Manfaat Psikoedukasi

Fokus utama psikoedukasi meliputi:

³⁶ Dina Nurfitri Ulfah, “Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Fakta Dan Mitos Bunuh Diri Pada Remaja Di SMK YAPPI Wonosari,” 2018, 1–23.

³⁷ Nurafni Et Al.

³⁸ Pujianti, “Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan Dan Kecemasan Orangtua Tentang Oral Hygiene Pada Anak Dengan Leukemia Limfoblastik Akut Di RSUD Dr. Soetomo Surabaya,” *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 53.9 (2021), 8–53.

- Meningkatkan pemahaman tentang tantangan hidup dan masalah psikologis
- Mengembangkan keterampilan *coping* dan dukungan sosial
- Mengurangi beban dan stigma bagi individu dan keluarga
- Pencegahan serta pemberdayaan, bukan hanya penanganan masalah

Penelitian menunjukkan psikoedukasi efektif meningkatkan pemahaman, keterampilan coping, dan perilaku positif pada berbagai kelompok, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

Prinsip-prinsip Psikoedukasi:

- **Pendidikan berbasis pengetahuan**
Siswa diberi informasi tentang masalah yang mereka hadapi, seperti prokrastinasi, sehingga mereka dapat mengidentifikasi dan memahami penyebab serta dampaknya.
- **Pemberdayaan individu**
Psikoedukasi bertujuan untuk memberi keterampilan yang memungkinkan individu untuk mengelola perilaku dan emosi mereka secara lebih efektif.
- **Pendekatan berbasis partisipasi**
Siswa dilibatkan aktif dalam proses pembelajaran dan aplikasi teknik yang diberikan.

Jenis-Jenis Psikoedukasi

Psikoedukasi dapat diberikan secara individual maupun kelompok, serta dapat dilaksanakan di berbagai setting seperti sekolah, komunitas, atau keluarga.³⁹⁴⁰

³⁹ Pujianti.

⁴⁰ Purwandani Dan Darmadji.

Menurut Kode Etik Psikologi Indonesia, terdapat dua jenis utama psikoedukasi:⁴¹

- Pelatihan (*Training*): Bentuk pelatihan terstruktur yang bertujuan meningkatkan pemahaman dan keterampilan, biasanya dilakukan secara langsung melalui sesi pelatihan atau workshop.
- Tanpa Pelatihan (*Non-Training*): Dapat dilakukan secara langsung (misalnya ceramah, penjelasan lisan) atau tidak langsung (misalnya *leaflet*, *pamphlet*, iklan layanan masyarakat). Proses ini melibatkan asesmen, perancangan, implementasi, monitoring, dan evaluasi program, serta harus berbasis pada kaidah ilmiah dan hasil asesmen.

Dalam pelaksanaannya, psikoedukasi dapat menggunakan berbagai media seperti poster, booklet, leaflet, video, dan eksplorasi kasus yang relevan dengan kebutuhan peserta.⁴² Tahapan pelaksanaan psikoedukasi meliputi asesmen kebutuhan, perancangan program, implementasi, monitoring, dan evaluasi hasil.

Tahapan Pelaksanaan Psikoedukasi

Tahapan umum psikoedukasi meliputi:

- Asesmen kebutuhan
- Perancangan program
- Implementasi
- Monitoring dan evaluasi
- Penghentian intervensi jika sudah tercapai perubahan positif

b. Psikoedukasi berbasis Teknik *Eisenhower Matrix*

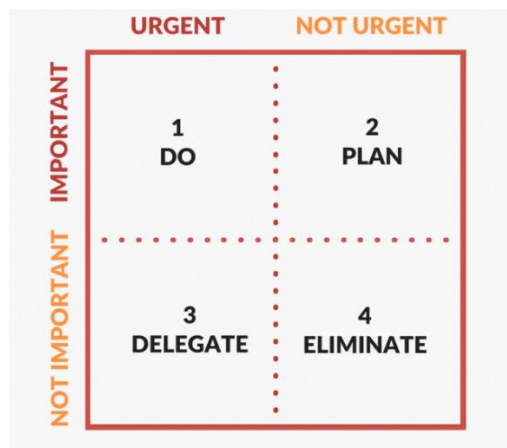
Setelah memahami konsep dasar psikoedukasi, bagian berikutnya menjelaskan teknik manajemen

⁴¹ HIMPSI, "Kode Etik Psikologi Indonesia," *Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia*, 2010, 11–19.

⁴² Pujianti.

waktu *Eisenhower Matrix* sebagai strategi utama dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Teknik ini digunakan untuk membantu memprioritaskan tugas secara lebih terstruktur, sehingga mereka tidak lagi menunda pekerjaan yang penting.⁴³

Eisenhower Matrix digunakan sebagai inti dari materi psikoedukasi dalam penelitian ini. Teknik *Eisenhower Matrix* adalah alat manajemen waktu yang dikembangkan oleh Dwight D. Eisenhower, yang kemudian diperkenalkan lebih luas oleh Stephen Covey dalam bukunya *The 7 Habits of Highly Effective People* (1989).⁴⁴ Eisenhower Matrix ini mengklasifikasikan tugas berdasarkan dua dimensi utama: urgensi (mendesak atau tidak mendesak) dan kepentingan (penting atau tidak penting).⁴⁵ Dengan menggunakan *Eisenhower Matrix*, seseorang dapat membagi kegiatan mereka menjadi empat kategori:



Gambar: 1.1 *Eisenhower Matrix*, 2025

⁴³ Muhammad Caesar Akbar And Stifhany Margaretha, 'Jurnal Ekonomi Revolusioner Keseimbangan Kehidupan Kerja Dan Kehidupan Pribadi : Manajemen Waktu Sebagai Kunci Utama', 7.6 (2024), 163–70.

⁴⁴ Corey.

⁴⁵ Isabella Makouet, "Eisenhower Matrix * Saaty AHP = Strong Actions Prioritization? Theoretical Literature And Lessons Drawn From Empirical Evidences," *Iaetsd Journal For Advanced Research In Applied Sciences*, 6.2 (2019), 13–27.

- **Kuadran 1 (*Do*) – Penting & Mendesak**
 - Tugas yang harus segera dikerjakan karena sangat penting dan mendesak. Biasanya berhubungan dengan krisis, tenggat waktu ketat, atau masalah yang harus diatasi sekarang juga.
 - Contoh: menyelesaikan laporan yang harus dikirim hari itu juga, menangani gangguan distribusi barang, atau menggantikan rekan kerja yang tiba-tiba sakit.
- **Kuadran 2 (*Decide*) – Penting & Tidak Mendesak**
 - Tugas penting untuk perkembangan atau tujuan jangka panjang, tapi tidak harus dilakukan segera. Tugas-tugas ini perlu dijadwalkan agar tidak berubah menjadi mendesak di kemudian hari.
 - Contoh: perencanaan strategis, pelatihan, membangun jaringan, atau rapat rutin
- **Kuadran 3 (*Delegate*) – Tidak Penting & Mendesak**
 - Tugas yang mendesak namun kurang penting bagi tujuan utama. Sering kali bisa didelegasikan ke orang lain.
 - Contoh: membalas pesan yang tidak krusial, panggilan telepon yang tidak penting, permintaan mendadak yang bukan prioritas utama
- **Kuadran 4 (*Delete*) – Tidak Penting & Tidak Mendesak**
 - Aktivitas yang tidak penting dan tidak mendesak, biasanya berupa distraksi atau kebiasaan yang membuang waktu. Sebaiknya dihindari atau dihapus dari daftar tugas.

- Contoh: terlalu lama bersosial media, menonton TV secara berlebihan, atau ngobrol santai yang tidak produktif

Teknik *Eisenhower Matrix* ini efektif membantu individu fokus pada tugas yang benar-benar signifikan, sehingga mengurangi stres dan meningkatkan produktivitas⁴⁶. Dalam konteks siswa, *Eisenhower Matrix* dapat membantu mengelola tugas akademik seperti mengerjakan PR, mempersiapkan ujian, atau menyelesaikan proyek.⁴⁷ Namun, penerapan teknik ini pada siswa sekolah menengah masih terbatas, terutama karena kurangnya pelatihan formal tentang cara mengklasifikasikan tugas secara efektif.

Prinsip-prinsip *Eisenhower Matrix*:

- **Prioritas tugas**

Memastikan tugas yang penting dan mendesak diselesaikan terlebih dahulu, sementara tugas yang kurang penting dapat ditunda atau dihindari.

- **Manajemen waktu yang efektif**

Dengan mengategorikan tugas berdasarkan urgensi dan kepentingannya, seseorang dapat lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan menghindari pemborosan waktu pada tugas yang tidak produktif.

- **Peningkatan efektivitas pribadi**

Dengan memanfaatkan *Eisenhower Matrix*, individu dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan pengaturan prioritasnya, yang pada gilirannya dapat mengurangi perilaku prokrastinasi.

⁴⁶ Rahmah.

⁴⁷ Harry Triana Et Al., “Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Siswa Dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar,” 1.1 (2025), 1–8.

Manfaat *Eisenhower Matrix*

- Membantu fokus pada hal yang benar-benar penting.
Dengan mengklasifikasikan tugas-tugas, individu dapat fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan mendesak, serta menghindari distraksi dari tugas-tugas yang tidak produktif.
- Mengurangi stres karena prioritas lebih jelas.
Dengan memprioritaskan tugas-tugas, individu akan merasa lebih terorganisir, sehingga mengurangi rasa stres yang biasanya muncul karena ketidakpastian atau penundaan.
- Mencegah terjebak dalam "jebakan urgensi"-yaitu sibuk dengan hal yang mendesak tapi kurang penting.
Banyak individu terjebak dalam "jebakan urgensi", yaitu terlalu sibuk dengan tugas-tugas yang mendesak tetapi kurang penting. Dengan menggunakan teknik ini, individu dapat memfokuskan waktu pada tugas yang benar-benar memberikan dampak positif jangka panjang.⁴⁸

Keunggulan Psikoedukasi Berbasis *Eisenhower Matrix*

- Meningkatkan kesadaran dan kontrol diri
Siswa belajar mengenali perbedaan antara urgensi dan kepentingan, sehingga dapat menghindari keputusan impulsif yang menyebabkan prokrastinasi.
- Meningkatkan efektivitas manajemen waktu
Dengan memprioritaskan tugas, siswa dapat mengalokasikan waktu secara optimal untuk tugas-tugas penting.
- Mendorong perencanaan yang sistematis

⁴⁸ Azlika Avilla Mutia Rosiva Febrian, Atia Nurul Apriliani, Sri Nurhilmi Fauziah, "Penitngnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Semester Akhir Di Tengah Tugas Akhir," 5.1 (2025), 1–23.

Kuadran II yang fokus pada tugas penting namun tidak mendesak mengajarkan siswa untuk merencanakan kegiatan yang mendukung tujuan jangka panjang.

- Mengurangi stres dan beban kerja mendadak
Dengan mengelola tugas secara proaktif, siswa dapat menghindari penumpukan tugas mendesak yang sering menimbulkan stres.

Penerapan Psikoedukasi berbasis Teknik *Eisenhower Matrix*

Penerapan *Eisenhower Matrix* dalam konteks psikoedukasi membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, menghindari penundaan tugas, dan meningkatkan kinerja akademik mereka.⁴⁹ Dalam penelitian ini, teknik ini digunakan sebagai alat untuk mengajarkan siswa cara-cara untuk memprioritaskan tugas-tugas akademik mereka, yang pada akhirnya diharapkan dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi. Penerapan *Eisenhower Matrix* melibatkan beberapa langkah praktis yang dapat dilakukan oleh siswa, di antaranya:

- Membuat Daftar Tugas
 - Langkah pertama adalah meminta siswa untuk membuat daftar semua tugas yang harus diselesaikan, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik.
- Mengategorikan Tugas
 - Setiap tugas kemudian dikategorikan berdasarkan urgensi dan kepentingannya, sesuai dengan empat kuadran dalam *Eisenhower Matrix*.
 - Tugas-tugas yang penting dan mendesak (Kuadran 1) harus segera dikerjakan, sementara tugas yang penting tetapi tidak mendesak (Kuadran 2) perlu dijadwalkan.
- Prioritaskan Kuadran 1

⁴⁹ Rahmah.

- Tugas-tugas dalam Kuadran 1 harus menjadi prioritas pertama karena mereka harus segera diselesaikan untuk memenuhi deadline atau mengatasi masalah penting yang muncul.
- Jadwalkan Kuadran 2
 - Tugas-tugas dalam Kuadran 2, yang penting namun tidak mendesak, harus dijadwalkan agar tidak tertunda dan tidak berubah menjadi tugas yang mendesak.
- Delegasikan Kuadran 3
 - Tugas-tugas dalam Kuadran 3 yang tidak penting namun mendesak sebaiknya didelegasikan kepada orang lain atau diselesaikan dengan cara yang lebih efisien, agar tidak membebani waktu dan energi.
- Hindari Kuadran 4
 - Aktivitas yang masuk dalam Kuadran 4 harus dihindari atau dihapuskan dari daftar tugas karena mereka tidak memberikan kontribusi positif terhadap tujuan utama.

Signifikansi dalam Konteks Pendidikan

Penggunaan teknik *Eisenhower Matrix* dalam program psikoedukasi bukan sekadar strategi manajemen waktu, tetapi juga bagian dari pendekatan preventif dan promotif dalam bimbingan konseling. Ini menunjukkan perkembangan psikoedukasi dari pendekatan informatif menjadi strategi pembentukan karakter belajar siswa, dengan keterampilan konkret yang mudah diterapkan dan diukur hasilnya.

Teori perkembangan psikoedukasi berbasis teknik *Eisenhower Matrix* merupakan perpaduan dari prinsip-prinsip edukatif dan keterampilan praktis manajemen diri.⁵⁰ Intervensi ini mencerminkan transformasi psikoedukasi dari pendekatan pasif-informatif menjadi

⁵⁰ Nicholas Swim, Regina Presley, Dan Erica Thompson, "Digital Development And Technology In Sport: A Course To Improve Digital Literacy In The Sport Management Curriculum," *Sport Management Education Journal*, 18.1 (2024), 87–93.

aktif-transformatif, yang dapat memberdayakan siswa untuk mengelola waktu, tugas, dan dirinya sendiri secara lebih efektif, khususnya dalam mengatasi kebiasaan prokrastinasi akademik.

Integrasi Psikoedukasi dan Teknik Eisenhower Matrix

Integrasi ini merupakan bagian dari perkembangan psikoedukasi kontemporer yang lebih *praktis dan terfokus pada keterampilan (skill-based education)*. Psikoedukasi tidak hanya memberikan informasi tentang apa itu prokrastinasi, tetapi juga melatih keterampilan nyata yang dapat diterapkan siswa untuk mengelola waktu dan tugas secara lebih efektif.

Tahapan perkembangan psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix dapat dipetakan sebagai berikut:

Tabel 1.1 Tahapan Perkembangan Psikoedukasi Berbasis Eisenhower Matrix

No	Tahapan Perkembangan	Fokus Utama
1	Edukasi Awal	Pengenalan konsep prokrastinasi dan manajemen waktu.
2	Pemahaman Konseptual	Pengenalan struktur <i>Eisenhower Matrix</i> dan fungsi masing-masing kuadran.
3	Latihan Praktis	Penerapan langsung teknik dalam kehidupan sehari-hari siswa.
4	Refleksi dan Penyesuaian	Evaluasi efektivitas penerapan dan adaptasi teknik.
5	Internalisasi	Pembiasaan penggunaan <i>Matrix</i> sebagai bagian dari rutinitas belajar.

Sumber: Oleh peneliti

Perkembangan ini didasarkan pada prinsip bahwa perubahan perilaku akan lebih efektif jika peserta memahami akar masalah dan memiliki keterampilan konkret untuk mengatasinya.

Teori Pendukung Psikoedukasi berbasis Teknik Eisenhower Matirx

Dalam pelaksanaan intervensi psikoedukasi berbasis teknik Eisenhower Matrix, terdapat sejumlah teori psikologis yang mendasari efektivitas pendekatan ini dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada siswa. Teori-teori tersebut mencerminkan mekanisme perubahan perilaku dari sisi kognitif maupun perilaku nyata, yang saling terintegrasi dalam proses pelatihan keterampilan manajemen waktu dan regulasi diri.

➤ Teori Cognitive Behavioral Coaching (CBC)

Cognitive Behavioral Coaching (CBC) merupakan pendekatan yang sangat relevan sebagai landasan psikologis dalam intervensi psikoedukatif berbasis Eisenhower Matrix, karena memadukan perubahan pola pikir dan perubahan perilaku secara terstruktur. Cognitive Behavioral Coaching (CBC) adalah pendekatan psikologis berbasis prinsip Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang difokuskan pada pengembangan diri dan peningkatan kinerja, bukan terapi klinis.⁵¹ CBC menekankan bahwa cara kita bereaksi terhadap masalah lebih ditentukan oleh cara kita memandangnya, bukan oleh situasi itu sendiri.⁵² Pendekatan ini terdiri dari tiga tahapan utama:⁵³

⁵¹ Yi-ling Lai dan Stephen Palmer, "Psychology in executive coaching : an integrated literature review," 11.2 (2019), hal. 143–64, doi:10.1108/JWAM-06-2019-0017.

⁵² Stephen Palmer dan Neenan, "Cognitive Behavioral Coaching," 2001 <https://www.researchgate.net/publication/323075827_Cognitive_Behavioural_coaching>.

⁵³ Helen Williams, Nick Edgerton, dan Stephen Palmer, *The Complete Handbook of Coaching (Cognitive Behavioural Coaching)*, ed. oleh Elainer Cox, Tatiana Bachkistrova, dan David Clutterbuck (Brifish Library Cataloguing in Publication Data, 2010).

- 1) Self-awareness: Pada tahap ini, siswa dilatih untuk mengenali pikiran maladaptif yang mendorong perilaku prokrastinatif, seperti “tugas ini tidak penting” atau “nanti saja.” Proses kesadaran ini difasilitasi melalui *guided discovery* menggunakan pendekatan Socratic questioning, yang memungkinkan siswa mengkaji ulang keyakinan dan pola pikir mereka secara reflektif. Kegiatan diskusi, identifikasi perilaku, dan refleksi awal menjadi sarana utama dalam membangun kesadaran diri. Kesadaran ini menjadi fondasi penting dalam proses perubahan, karena siswa mulai memahami bahwa kebiasaan menunda tugas merupakan masalah nyata yang berdampak negatif terhadap prestasi dan kesejahteraan akademik mereka.
- 2) Cognitive restructuring: Tahap ini melibatkan proses pengubahan pola pikir irasional menjadi cara pandang yang lebih rasional dan fungsional. Misalnya, keyakinan “Saya pasti gagal” diubah menjadi “Saya bisa memulai dari bagian yang paling mudah terlebih dahulu.” Dalam konteks intervensi, teknik Eisenhower Matrix diperkenalkan sebagai alat strategis yang membantu siswa merekonstruksi cara mereka memandang tugas. Siswa belajar untuk mengelompokkan tugas berdasarkan urgensi dan kepentingan, sehingga mampu membedakan mana tugas yang harus segera diselesaikan, mana yang bisa dijadwalkan ulang, serta mana yang sebaiknya didelegasikan atau dihindari. Proses ini mendukung terbentuknya pola pikir yang lebih sistematis dan terarah dalam menghadapi tuntutan akademik.

- 3) Behavioral activation: Tahap terakhir berfokus pada penerapan tindakan nyata sebagai bentuk aktualisasi dari perubahan pola pikir. Dalam intervensi ini, siswa tidak hanya diberikan pemahaman konseptual, tetapi juga dilatih untuk menerapkan strategi manajemen waktu secara langsung. Aktivitas ini mencakup pengisian kuadran prioritas, penyusunan jurnal harian, serta evaluasi mingguan atas pencapaian tugas. Latihan ini mendorong pembentukan kebiasaan baru yang adaptif melalui pengulangan perilaku yang terstruktur. Dengan demikian, *behavioral activation* menjadi inti dari perubahan perilaku yang diharapkan dalam CBC, di mana tindakan yang konsisten memperkuat restrukturisasi kognitif yang telah dibangun pada tahap sebelumnya.

Dengan mengikuti ketiga tahapan ini, siswa tidak hanya mendapatkan pemahaman kognitif, tetapi juga mengalami perubahan perilaku nyata yang berdampak langsung pada pola belajar mereka. Teknik Eisenhower Matrix dalam skripsi ini tidak hanya bertindak sebagai alat manajemen waktu, tetapi sebagai media penerapan CBC dalam bentuk yang terstruktur dan terukur.

Secara keseluruhan, CBC menjembatani transformasi dari pola pikir negatif menuju kebiasaan positif, yang merupakan inti dari proses psikoedukasi. Ini memperkuat dasar teoritis bahwa intervensi bukan hanya sekadar mengajarkan teknik, tetapi juga mengubah cara siswa berpikir, merasa, dan bertindak terhadap tugas akademik.

Teori Social Cognitive (Albert Bandura)

Teori Kognitif Sosial yang dikembangkan oleh Albert Bandura menjadi kerangka konseptual yang relevan dan mendasar dalam menjelaskan bagaimana intervensi psikoedukatif berbasis teknik

Eisenhower Matrix mampu mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik pada siswa. Teori ini memandang bahwa perubahan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh stimulus eksternal, tetapi merupakan hasil dari interaksi timbal balik antara faktor personal (kognisi, keyakinan, emosi), lingkungan, dan perilaku itu sendiri suatu prinsip yang dikenal dengan istilah *reciprocal determinism*.⁵⁴

Dalam konteks penelitian ini, intervensi Eisenhower Matrix bekerja melalui penguatan proses *self-regulation* (regulasi diri), yaitu kemampuan siswa untuk memantau, mengarahkan, dan mengevaluasi tindakannya sendiri. Bandura (1991) menyebut bahwa regulasi diri terdiri atas tiga komponen:⁵⁵ *self-observation* (mengamati perilaku sendiri), *self-judgment* (menilai kinerja terhadap standar yang ditentukan), dan *self-reaction* (memberi umpan balik pada diri sendiri berdasarkan hasil evaluasi). Proses ini terwujud secara nyata dalam intervensi, di mana siswa dilatih menyusun prioritas tugas, mencatat aktivitas harian, serta melakukan evaluasi mingguan atas pelaksanaan tugas.

Selain itu, konsep *self-efficacy* (keyakinan individu terhadap kemampuannya) dalam teori ini juga sangat relevan. Melalui penerapan Eisenhower Matrix, siswa mengalami keberhasilan kecil dalam menyelesaikan tugas-tugas prioritas. Keberhasilan ini memberikan pengalaman mastery yang secara progresif meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat persepsi kemampuan diri. Semakin tinggi *self-efficacy* siswa, semakin besar kemungkinan mereka untuk menginisiasi, mempertahankan, dan mengembangkan perilaku produktif secara konsisten.

⁵⁴ Jessica Gall Myrick dan Yin Yang, "Social Cognitive Theory," in *The International Encyclopedia of Health Communication*, 2022, 1–4.

⁵⁵ Albert Bandura, *The Healthy of Psychology (Social Foundations Of Thought And*.

Dengan demikian, teori Kognitif Sosial tidak hanya menjelaskan bagaimana siswa dapat mengubah perilaku menunda tugas menjadi perilaku yang lebih terorganisir dan terencana, tetapi juga memberikan dasar teoritis yang menjelaskan proses internal (psikologis) yang terjadi selama intervensi.⁵⁶ Eisenhower Matrix menjadi alat konkret yang mendukung proses regulasi diri dan memperkuat self-efficacy, sehingga perubahan yang terjadi tidak bersifat sesaat, melainkan berkelanjutan dan terinternalisasi.

2.1.2 Prokrastinasi

a. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku seseorang yang secara sadar dan berulang kali menunda tugas atau pekerjaan yang sebenarnya penting untuk segera diselesaikan. Menurut Knaus (2010) dalam Martika (2024) *procrastination* berasal dari bahasa Latin, yaitu “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak, dan “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok.⁵⁷ Salah satu persamaan kata prokrastinasi adalah “*cunctation*” yakni menangguhkan atau menunda pekerjaan di waktu lain.⁵⁸ Dalam bahasa Inggris, istilah ini dikenal sebagai *procrastination*, yang merujuk pada tindakan menghindari atau menunda untuk memulai suatu aktivitas tanpa alasan yang jelas. Dengan demikian, secara etimologis, prokrastinasi dapat dimaknai sebagai kecenderungan untuk menunda suatu pekerjaan hingga keesokan harinya atau waktu yang akan datang.⁵⁹

⁵⁶ Myrick dan Yang.

⁵⁷ Wahyu Nanda Eka Saputra Martika Laely Munwaroh, Said Alhadi, “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta,” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2.1 (2024), 13.

⁵⁸ Martika Laely Munwaroh, Said Alhadi.

⁵⁹ Ferrari, Johnson And Mccown, ‘Procrastination And Task Avoidance Treatment The Plenum Series In’, 1995.

Istilah ini pertama kali diperkenalkan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967 dalam karya mereka yang berjudul *Manual Survey of Study Habits and Attitudes*.⁶⁰ Mereka mengemukakan bahwa prokrastinasi merupakan bagian dari kebiasaan belajar yang berkaitan dengan sikap siswa dalam menghadapi tugas. Burka dan Yuen juga menjelaskan bahwa kata *procrastinate* berarti menunda melakukan sesuatu hingga waktu atau hari berikutnya, yang secara substansi merujuk pada perilaku yang sama.⁶¹ Dalam perspektif psikologi, prokrastinasi tidak hanya dipahami sebagai penundaan waktu, tetapi juga mencakup aspek kognitif, emosional, dan perilaku.⁶² Prokrastinasi terjadi ketika seseorang dengan sengaja menunda suatu tugas penting dan menggantinya dengan aktivitas lain yang kurang bermanfaat atau tidak produktif. Penundaan ini sering kali dilakukan meskipun individu menyadari bahwa tindakan tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif, seperti keterlambatan penyelesaian tugas, penurunan kinerja, perasaan bersalah, kecemasan, bahkan stres.

Boice (dalam Burka & Yuen) menyatakan bahwa seorang prokrastinator, yaitu individu yang cenderung menunda, sering kali memiliki harapan tidak realistis terhadap penyelesaian tugas.⁶³ Mereka kerap menunggu inspirasi datang secara tiba-tiba atau mengharapakan hasil yang baik tanpa usaha yang memadai. Pandangan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi bukan sekadar permasalahan waktu, tetapi juga berkaitan erat dengan pola pikir dan harapan yang tidak logis terhadap diri sendiri. Sedangkan definisi prokrastinasi menurut

⁶⁰ Ferrari, Johnson Dan Mccown.

⁶¹ Lenora M. Yuen Jane B. Burka, 'Procrastination: Why You Do It, What To Do About It Now'.

⁶² Rocío Giselle Fernández Da Lama Dan María Elena Brenlla, "Past-Positive Time Perspective Predicts Academic Achievement Via Motivation, And Procrastination Might Not Be As Bad As It Seems," *Journal Of Applied Research In Higher Education*, 15.2 (2023), 392–410.

⁶³ Jane B. Burka.

Newton (2014) dalam Ines Tasya (2023) adalah “*The act of replacing high-priority action with tasks of lower priority, or doing something from which one derives enjoyment, and thus putting off important tasks to a later time*”, yang mana intinya prokrastinasi merupakan suatu tindakan yang mengubah kegiatan yang utama dengan kegiatan yang tidak terlalu penting namun dianggap menyenangkan.⁶⁴

Pandangan lain dikemukakan oleh Milgram dalam Lestari (2022), yang menilai bahwa prokrastinasi melibatkan beberapa aspek perilaku dan afektif.⁶⁵ Ia mengidentifikasi adanya pola penundaan yang terus-menerus, munculnya perilaku yang tidak sesuai dengan tuntutan tugas, serta kecenderungan untuk mengabaikan tugas penting meskipun tugas tersebut disadari sebagai sesuatu yang mendesak.⁶⁶ Akibat dari penundaan ini sering kali menimbulkan gangguan emosional, seperti rasa bersalah, gelisah, dan tekanan mental yang berkepanjangan.

Dari berbagai pendekatan yang ada, penelitian ini merujuk pada konsep prokrastinasi menurut Joseph R. Ferrari sebagai dasar acuan teoritis. Joseph Ferrari, seorang psikolog terkemuka dalam bidang perilaku menunda, memberikan penjelasan bahwasanya prokrastinasi merupakan kecenderungan yang disengaja untuk menunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas, biasanya dengan menggantinya melalui aktivitas lain yang kurang bermanfaat.⁶⁷ Ferrari menekankan

⁶⁴ Siska Pratiwi Ines Tasya Jadidah, Bella Graceva Canavallia, Etiara Neva Dita, Fifi Nur Hidayanti, “Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fitk Angkatan 2021 Uin Raden Fatah Palembang,” *JIMR : Journal Of International Multidisciplinary Research*, 2.02 (2023), 180–88.

⁶⁵ Devi Lestari, “Hubungan Burnout Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu,” *Braz Dent J.*, 33.1 (2022), 1–12.

⁶⁶ Achmad Nuryadi Dan Alin Anggreni Ginting, “Self Control Dan Self Efficacy Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa,” *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 3.2 (2017), 34.

⁶⁷ Ferrari, Johnson Dan Mccown.

bahwa prokrastinasi bukan sekadar tindakan menunda, melainkan bentuk perilaku yang berulang dan terstruktur, yang sering kali disertai dengan kecemasan dan ketidaknyamanan emosional terhadap tugas yang ditunda.⁶⁸

Ferrari membedakan prokrastinasi ke dalam tiga batasan penting.⁶⁹ Pertama, Ferrari memandang prokrastinasi sebagai perilaku menunda yang dilakukan tanpa mempersoalkan alasan atau motivasi di balik penundaan tersebut. Dalam batasan ini, setiap bentuk penundaan dipandang sebagai prokrastinasi, apa pun konteksnya. Kedua, prokrastinasi dipahami sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang menetap dalam diri individu, yang disebut juga sebagai trait perilaku. Dalam hal ini, setiap kali individu menghadapi tugas, respons yang muncul secara otomatis adalah menunda pengerjaannya, dan perilaku ini sering kali didasari oleh keyakinan irasional seperti “saya hanya bisa bekerja dalam tekanan” atau “saya belum dalam suasana yang tepat.” Ketiga, Ferrari melihat prokrastinasi sebagai bagian dari kepribadian yang melibatkan interaksi antara perilaku nyata dengan struktur mental, termasuk keyakinan, perasaan, dan ekspektasi individu, yang dapat diketahui melalui observasi langsung maupun penilaian tidak langsung.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan.

b. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat terjadi pada berbagai jenis pekerjaan dan aktivitas, termasuk aktivitas akademik yang menjadi bagian utama dalam kehidupan siswa. Tidak semua siswa mengalami prokrastinasi pada semua jenis tugas, ada yang hanya menunda pada tugas

⁶⁸ Ferrari, Johnson Dan Mccown.

⁶⁹ Ferrari, Johnson Dan Mccown.

tertentu, seperti mengerjakan PR, belajar untuk ujian, atau mengikuti kegiatan belajar di kelas.

Menurut Knaus (2010) dalam Martika (2024) mendefinisikan prokrastinasi sebagai *“an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It’s a process that has probable consequences”*, dalam konteks akademik, penundaan tersebut sebagai prokrastinasi akademik.⁷⁰ Dalam ruang lingkup siswa, prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menjamin pengerjaan tugas-tugas sekolah secara berulang-ulang, meskipun siswa menyadari bahwa tertundanya hal tersebut dapat berdampak negatif pada prestasi belajar dan kesejahteraan psikologisnya. Misalnya, seorang siswa yang menyelesaikan tugas membaca materi pelajaran untuk persiapan ujian dengan alasan menunggu suasana hati yang tepat atau waktu luang, padahal sebenarnya ia bisa mulai mempelajari materi tersebut secara bertahap.

Kebiasaan menunda ini termasuk dalam perilaku prokrastinasi karena menghambat proses belajar dan dapat menurunkan hasil belajar.⁷¹ Solomon dan Rothblum mengidentifikasi enam bidang yang menjadi komponen utama dalam tugas akademik,⁷² yaitu:

- 1) Menulis, tugas ini meliputi kewajiban untuk mencatat materi pelajaran, membuat makalah, laporan, tugas, serta berbagai jenis tulisan lain yang diberikan oleh guru.
- 2) Belajar untuk menghadapi ujian, kebiasaan menunda persiapan belajar untuk berbagai jenis ujian seperti ujian harian, ulangan, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester.
- 3) Membaca, kecenderungan menunda membaca buku atau materi pelajaran yang diperlukan untuk persiapan ujian atau tugas.

⁷⁰ Martika Laely Munwaroh, Said Alhadi.

⁷¹ Ferrari, Johnson Dan Mccown.

⁷² Martika Laely Munwaroh, Said Alhadi.

- 4) Kinerja administratif, penundaan dalam menyelesaikan pekerjaan administratif seperti menyalin catatan pelajaran dan mengisi daftar hadir di kelas.
- 5) Mengahadiri pertemuan, keterlambatan dalam mengikuti pelajaran, praktikum, atau kegiatan belajar lainnya di sekolah.
- 6) Kinerja akademik secara keseluruhan, kecenderungan menunda penyelesaian seluruh tugas akademik yang diberikan selama di sekolah.

c. Teori Psikologis Penyebab Prokrastinasi Akademik

1) Psikodinamik

Pendekatan psikodinamik meyakini bahwa pengalaman masa kanak-kanak sangat mempengaruhi cara berpikir dan perilaku seseorang di masa dewasa, termasuk dalam hal prokrastinasi.⁷³ Misalnya, pengalaman traumatis terkait kegagalan menyelesaikan tugas di masa lalu dapat menimbulkan penurunan rasa percaya diri. Ketika individu dihadapkan pada tugas serupa, ingatan tentang kegagalan tersebut muncul bersama perasaan negatif, yang mendorongnya untuk menunda-nunda penyelesaian tugas.⁷⁴

Menurut Freud, saat seseorang menghadapi tugas yang mengancam ego, ketakutan dan kecemasan muncul di alam bawah sadar. Prokrastinasi merupakan mekanisme pertahanan diri untuk menghindari ancaman tersebut dan melindungi ego dari tekanan psikologis.⁷⁵

⁷³ Harmalis Harmalis, "Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam," *Indonesian Journal Of Counseling And Development*, 2.1 (2021), 83–91.

⁷⁴ Ananda Shakila Putri, "Hubungan Antara Self Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area," 2019.

⁷⁵ Harmalis.

2) Behavioristik

Teori behavioristik melihat prokrastinasi sebagai hasil dari proses pembelajaran dan pengaruh lingkungan.⁷⁶ Prokrastinasi muncul karena adanya penguatan positif yang tidak disadari, misalnya ketika menunda tugas memberikan rasa lega atau menghindari stres sementara. Lingkungan dengan pengawasan rendah memungkinkan bertahannya perilaku ini berkembang karena individu merasa bebas tanpa adanya konsekuensi langsung.⁷⁷

3) Kognitif dan behavioral-kognitif

Ellis dan Knaus dalam Ghufon, (2010) menjelaskan prokrastinasi dari perspektif *cognitive behavior*. Prokrastinasi akademik disebabkan oleh keyakinan irasional dan persepsi yang salah terhadap tugas yang harus dikerjakan.⁷⁸ Individu yang menunda seringkali menganggap tugas terlalu berat, tidak menyenangkan, dan merasa tidak mampu menyelesaikannya. Ketakutan yang berlebihan terhadap kegagalan membuat mereka memilih menunda sebagai menghindari cara evaluasi negatif terhadap kemampuan diri.⁷⁹

Fenomena ini dikenal dengan istilah “*fear of failur*” atau ketakutan gagal.⁸⁰ Ferrari menambahkan bahwa prokrastinasi merupakan upaya menghindari evaluasi kemampuan diri karena takut dianggap tidak kompeten. Akhirnya, individu tersebut meyakini bahwa kegagalan terjadi bukan karena kurangnya kemampuan, tetapi karena

⁷⁶ Harmalis.

⁷⁷ Putri.

⁷⁸ M. Nur Ghufon dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, ed. oleh Rose Kusumaningratri, Kedua (Ar-Ruzz Media, 2017).

⁷⁹ Putri.

⁸⁰ Silmi Yaser Al Farisi, Ghea Amalia Arpandy, And Apaaziza Fitriah, ‘Hubungan Antara Fear Of Failure Dengan Perfeksionisme Pada Mahasiswa’, *Jurnal Psikologi*, 1.4 (2024), 20.

kurangnya kesungguhan dalam menyelesaikan tugas.⁸¹

d. Jenis-jenis Prokrastinasi

Dalam kasus seperti ini, Ferrari dalam Ghufon, (2010) membedakan prokrastinasi menjadi 2,⁸² yaitu :

1) *Functional procrastination*

Penundaan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengumpulkan informasi yang lebih lengkap dan akurat.⁸³ Tugas dianggap harus diselesaikan dengan hasil yang sempurna, sehingga meskipun harus menunda melebihi batas waktu ideal, hal tersebut dianggap tidak menjadi masalah selama hasil akhirnya memuaskan.

2) *Dysfunctional procrastination*

Penundaan jenis ini terjadi ketika seseorang menunda mengerjakan tugas tanpa alasan yang jelas dan tidak memberikan manfaat bagi dirinya maupun orang lain.⁸⁴ Jika kebiasaan menunda seperti ini terus berlanjut dan tidak segera dihentikan, hal tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah serius bagi individu yang mengalaminya.

Berdasarkan tujuan prokrastinator dalam melakukan penundaan *Dysfunctional procrastination* dapat dibagi menjadi 2 bentuk, yaitu:

a) *Decisional Procrastination* adalah penundaan dalam mengambil keputusan yang muncul karena seseorang gagal mengenali tugas yang harus diselesaikan, sehingga muncul kebingungan atau konflik dalam dirinya dan

⁸¹ Harmalis.

⁸² Ghufon dan Risnawati.

⁸³ Andhika Mustika Dharma, "Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya," *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 6.1 (2020), 64–78,.

⁸⁴ Andhika Mustika Dharma.

akhirnya memilih untuk menunda.⁸⁵ Penundaan ini berkaitan dengan cara berpikir seseorang yang cenderung menunda memulai tugas sebagai upaya untuk menenangkan diri saat menghadapi situasi yang dianggap menekan atau menimbulkan stres. Jenis prokrastinasi ini sering terjadi karena gangguan dalam proses berpikir atau mudah lupa, namun tidak ada hubungannya dengan rendahnya tingkat kecerdasan seseorang.

b) ***Avoidance Procrastination*** (*Behavioral Procrastination*), adalah jenis penundaan yang tampak jelas melalui perilaku individu.⁸⁶ Penundaan ini biasanya dilakukan untuk menghindari tugas-tugas yang dianggap sulit atau tidak menyenangkan. Alasan utama di balik penundaan ini adalah rasa takut gagal saat melaksanakan tugas tersebut. Prokrastinasi ini sering terkait dengan upaya menjaga citra diri (*self-presentation*), karena individu ingin menghindari tugas yang menantang agar tidak terlihat gagal. Selain itu, bentuk penundaan ini juga dipengaruhi oleh sifat impulsif, yaitu kecenderungan bertindak tanpa mempertimbangkan akibatnya terlebih dahulu. Bruno (1998) dalam Andhika (2020) membagi prokrastinasi kedalam empat bentuk,⁸⁷ yaitu:

- Penundaan fungsional, adalah jenis penundaan yang dilakukan dengan alasan yang masuk akal dan pada waktu yang tepat. Penundaan ini biasanya terjadi karena ada prioritas lain yang lebih penting atau mendesak. Misalnya, seseorang

⁸⁵ Andhika Mustika Dharma.

⁸⁶ Andhika Mustika Dharma.

⁸⁷ Andhika Mustika Dharma.

memilih menunda mengerjakan tugas sekolah karena sedang dalam kondisi fisik yang kurang sehat. Dalam hal ini, penundaan bukan disebabkan oleh kemalasan, tapi karena mempertimbangkan situasi yang memang lebih membutuhkan perhatian terlebih dahulu.

- Penundaan disfungsional, adalah bentuk penundaan yang dilakukan tanpa alasan yang kuat atau jelas, sehingga justru merugikan. Penundaan ini menyebabkan tugas tidak terselesaikan tepat waktu, kesempatan yang ada bisa hilang, dan tujuan yang ingin dicapai pun menjadi gagal. Contoh dari jenis penundaan ini adalah saat seseorang memilih menunda mengerjakan tugas hanya karena merasa takut gagal.
- Penundaan jangka pendek, jenis penundaan yang dilakukan dalam rentang waktu yang singkat, seperti hanya menunda selama beberapa jam atau satu hingga dua hari dari waktu yang seharusnya untuk menyelesaikan suatu tugas.
- Penundaan kronis, bentuk penundaan yang terjadi secara terus-menerus karena sudah menjadi kebiasaan yang melekat, sehingga sangat sulit untuk dihentikan. Jenis penundaan ini bisa menimbulkan berbagai dampak negatif dan merugikan individu yang melakukannya karena tugas-tugas penting sering kali tidak terselesaikan tepat waktu.

e. Karakteristik Prokrastinasi

Prokrastinasi dapat muncul dalam berbagai bentuk tergantung pada karakteristik dominan dari individu yang mengalaminya. Ferrari juga mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik dapat terlihat melalui beberapa indikator yang terbagi ke dalam empat aspek,⁸⁸ yang ciri-cirinya dapat diamati secara langsung. Keempat aspek tersebut yaitu:

- 1) Adanya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
Individu yang mengalami prokrastinasi menyadari bahwa tugas yang harus dikerjakan sangat penting dan perlu segera diselesaikan. Namun, meskipun mereka memahami urgensi tugas tersebut, mereka tetap menunda untuk memulainya. Bahkan ketika sudah mulai mengerjakan, mereka sering kali menunda hingga tugas tersebut selesai secara keseluruhan.
- 2) Kelambanan dalam mengerjakan tugas
Individu yang melakukan prokrastinasi biasanya memerlukan waktu lebih lama dari yang seharusnya untuk menyelesaikan tugas. Hal ini disebabkan karena mereka sering menghabiskan waktu untuk persiapan yang berlebihan atau melakukan aktivitas yang tidak memberikan kontribusi langsung terhadap penyelesaian tugas. Prokrastinator sering kali mengabaikan batasan waktu yang dimiliki, sehingga waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan justru terbuang sia-sia. Akibatnya, mereka sering gagal menyelesaikan tugas dengan optimal. Kelambanan dalam mengerjakan tugas ini menjadi salah satu ciri khas dari pelaku prokrastinasi akademik.

⁸⁸ M Ammar Muntazhim, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Acta Psychologia*, 4.1 (2022), 21–28.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual
 prokrastinator umumnya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, baik itu deadline yang ditentukan oleh dirinya sendiri maupun oleh orang lain. Meskipun sebelumnya mereka telah merencanakan waktu pengerjaan tugas, kenyataannya ketika waktu tiba, mereka malah menunda-nunda dan tidak mengikuti jadwal yang telah ditetapkan. Akibatnya, tugas sering kali tidak selesai dengan optimal dan melewati batas waktu yang ditentukan..

4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas

Seorang pelaku prokrastinasi biasanya secara sadar menunda pengerjaan tugas dan memilih untuk menghabiskan waktu dengan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan, seperti membaca majalah, menonton, bermain, atau aktivitas lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas yang harus diselesaikan. Akibatnya, waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas menjadi terbuang sia-sia. Dari sikap ini, dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami prokrastinasi akademik memiliki karakteristik seperti menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas, lamban dalam pengerjaan, adanya kesenjangan antara rencana dan tujuan, serta lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.

f. Aspek-aspek Prokrastinasi

Menurut Tuckman (1990) terdapat 3 aspek prokrastinasi, yaitu:

1) *Tendency to delay or put off doing things*, atau membuang waktu

Hal ini mencerminkan kecenderungan untuk menyia-nyiakan waktu dalam menyelesaikan tugas-

tugas yang seharusnya menjadi prioritas, demi melakukan aktivitas lain yang kurang penting.

- 2) *Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to avoid or circumvent the unpleasantness*, atau kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai.

Kecenderungan ini muncul ketika seseorang enggan mengerjakan bagian-bagian dari tugas yang tidak disukai, atau sebisa mungkin menghindari hal-hal yang dipersepsikan menimbulkan perasaan tidak nyaman.

- 3) *Tendency to blame others for one's own plight*, atau menyalahkan orang lain.

Ini merupakan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya.⁸⁹

g. Faktor Penyebab Prokrastinasi

Terdapat beberapa teori yang menjelaskan faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi. Salah satunya dikemukakan oleh Knaus dalam Sri Dimastuti (2024) yang menyebutkan bahwa terdapat empat alasan utama yang mendorong individu untuk melakukan prokrastinasi,⁹⁰ yaitu:

- 1) Ketidakmampuan dalam mengatur waktu merupakan salah satu faktor utama yang memicu prokrastinasi. Kondisi ini muncul ketika seseorang tidak mampu memanfaatkan waktunya secara bijak. Tanpa penetapan prioritas yang jelas dan tujuan

⁸⁹ Sutriyono Sutriyono, Riyani Riyani, Dan Berta E. A. Prasetya, “Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw Berdasarkan Tipe Kepribadian A Dan B,” *Satya Widya*, 28.2 (2012), 127.

⁹⁰ Sri Dimastuti And Others, ‘Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa: Sebuah Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas Viii Smp Identification Of Factors Causing Students’ Academic Procrastinationl: A Descriptive Study On Class Viii Students Of Junior High School’, 7.1 (2024), 211–20.

yang terarah, individu yang cenderung menunda akan menanggukhan penyelesaian tugas yang sebenarnya menjadi tanggung jawabnya. Akibatnya, waktu yang tersedia tidak dimanfaatkan secara optimal, dan tugas sering kali terlupakan atau baru dikerjakan menjelang batas akhir.

- 2) Kesulitan dalam berkonsentrasi merupakan salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi. Ketika individu kesulitan untuk fokus pada tugas yang sedang dikerjakan, perhatian mereka sering kali teralihkan oleh hal-hal lain yang tidak berhubungan dengan pekerjaan tersebut. Akibatnya, mereka kehilangan fokus, dan tugas yang seharusnya segera diselesaikan menjadi tertunda. Hal ini memperburuk kebiasaan menunda dan membuat pekerjaan semakin menumpuk.
- 3) Kepercayaan irasional dan ketakutan akan kegagalan sering kali menjadi penyebab seseorang menunda-nunda tugas. Ketakutan bahwa hasil yang dicapai tidak akan memuaskan atau bahwa mereka akan gagal membuat individu merasa terhambat untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan. Rasa takut ini bisa menyebabkan mereka menghindari tugas atau pekerjaan tertentu, karena mereka merasa tidak mampu atau tidak akan berhasil. Akibatnya, penundaan semakin parah, dan tugas tersebut semakin sulit untuk diselesaikan.
- 4) Kebosanan terhadap tugas sering kali menjadi salah satu alasan utama seseorang menunda-nunda pekerjaan. Ketika seseorang merasa tidak tertarik atau tidak menemukan tantangan dalam tugas yang sedang dikerjakan, mereka cenderung kehilangan motivasi untuk melanjutkannya. Rasa bosan ini membuat individu merasa tugas tersebut tidak menyenangkan, sehingga mereka memilih untuk menunda atau bahkan menghentikan pengerjaan

tugas tersebut sama sekali. Akibatnya, pekerjaan yang seharusnya selesai menjadi tertunda, dan semakin menumpuk.

Salomon dan Rothblum dalam Santri (2020) juga mengemukakan faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik,⁹¹ yaitu:

- a) Kesulitan dalam mengambil keputusan sering kali menjadi ciri khas dari seorang prokrastinator. Mereka merasa bingung harus memulai dari mana atau bagaimana cara terbaik untuk menyelesaikan tugas yang ada. Rasa tidak pasti ini membuat mereka terjebak dalam sikap pasif, sehingga mereka menunda-nunda untuk memulai atau melanjutkan tugas yang seharusnya diselesaikan. Akhirnya, mereka lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, meskipun itu tidak berkaitan dengan tugas yang harus diselesaikan. Keputusan untuk menghindari tugas akhirnya mengarah pada penundaan yang berkepanjangan.
- b) Membelot dalam konteks prokrastinasi berarti individu dengan sengaja menghindari atau menunda tugas yang seharusnya diselesaikan, meskipun mereka sadar akan akibat dari penundaan tersebut. Rasa enggan atau ketidakinginan untuk menyelesaikan tugas menjadi faktor utama yang mendorong seseorang untuk menunda, dan meskipun mereka tahu bahwa tindakan ini dapat berakibat negatif, mereka tetap memilih untuk membelot atau menghindar dari tugas yang ada.
- c) Kurang asertif dalam konteks prokrastinasi mengacu pada sikap pasif seseorang yang

⁹¹ Putri Santri, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Dan Implikasi Terhadap Layanan BK," *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 2022.

cenderung menghindari untuk meminta bantuan saat menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas. Individu yang kurang asertif merasa enggan atau tidak nyaman untuk mencari dukungan dari orang lain, baik itu teman, guru, atau pihak lainnya, meskipun mereka menghadapi hambatan dalam mengerjakan tugas. Akibatnya, tugas tersebut menjadi terbengkalai dan hanya diselesaikan pada menit-menit terakhir, yang berisiko menghasilkan pekerjaan yang tidak optimal.

- d) Takut gagal adalah bentuk kepercayaan irasional yang sering dialami oleh prokrastinator. Rasa takut ini membuat individu merasa cemas dan khawatir tidak bisa menyelesaikan tugas dengan baik. Sebagai bentuk pelarian dari kecemasan tersebut, mereka memilih untuk menunda-nunda mengerjakan tugas, meskipun mereka tahu tugas tersebut penting. Dalam hal ini, penundaan menjadi cara untuk menghindari rasa takut dan kegagalan, meskipun pada akhirnya malah memperburuk keadaan.
- e) Individu yang menginginkan segalanya dalam keadaan "sempurna" cenderung menunda untuk mengerjakan tugas karena mereka berharap memiliki lebih banyak waktu untuk menyempurnakan setiap detailnya. Mereka merasa bahwa tugas tidak akan selesai dengan baik atau memuaskan jika belum mencapai standar kesempurnaan yang mereka inginkan. Akibatnya, mereka terus menunda penyelesaian tugas, menghindari untuk memulai atau melengkapinya dengan alasan bahwa hasil akhirnya harus sempurna, padahal hal ini justru memperburuk kebiasaan prokrastinasi.
- f) Ketakutan atau kebencian terhadap tugas sering kali muncul karena rasa malas atau keyakinan irasional

yang berkembang dalam pikiran individu. Keyakinan ini mengarah pada keraguan terhadap kemampuan diri sendiri, yang menyebabkan seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugas tersebut dengan baik. Akibatnya, individu tersebut cenderung menunda-nunda pekerjaan, karena mereka percaya bahwa mereka tidak akan bisa menyelesaikannya sesuai dengan harapan atau standar tertentu. Penundaan ini pada akhirnya justru memperburuk perasaan cemas dan mengurangi motivasi untuk menyelesaikan tugas.

Sedangkan menurut Ferrari dan McCown (1997) dalam Ines (2023), perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh dua jenis faktor utama,⁹² yaitu :

1) Faktor Internal:

- Kondisi Psikologis

Kondisi ini berkaitan dengan emosi manusia. Wade (2007) menjelaskan bahwa emosi merupakan rangsangan yang mencakup perubahan fisiologis, ekspresi wajah, aktivitas otak, evaluasi kognitif, serta dorongan untuk bertindak, yang terbentuk dalam konteks budaya tertentu. Individu yang memiliki kondisi mental yang stabil cenderung berpikir positif dan bertindak cepat serta tepat. Sebaliknya, individu yang mengalami gangguan mental atau tekanan psikologis akan lebih mudah merasa takut, cemas, dan khawatir, yang kemudian memicu pikiran negatif dan mendorong perilaku menunda tugas. Hal ini terlihat dalam hasil penelitian, di mana kurangnya semangat atau suasana hati (*mood*) yang buruk membuat seseorang enggan mengerjakan tugas hingga ia merasa lebih siap secara emosional. Fenomena ini berkaitan erat

⁹² Ines Tasya Jadidah, Bella Graceva Canavallia, Etiara Neva Dita, Fifi Nur Hidayanti.

dengan kondisi psikis atau keadaan batin individu.

- *Percieved Ability*

Tingkat kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Keraguan terhadap kapasitas diri dapat menimbulkan ketakutan akan kesalahan atau kegagalan, sehingga seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Perasaan tersebut kemudian mendorong individu untuk menghindari tugas sebagai upaya menghindari kegagalan atau penilaian negatif terhadap dirinya.

- *Regulasi Diri*

Menurut Schunk (2012), individu yang mampu mengatur dirinya secara efektif cenderung memiliki kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas, mengevaluasi tindakan, serta menjaga kestabilan emosi. Sementara itu, Solomon dan Rothblum (2016) menambahkan bahwa kurangnya keterampilan dalam mengatur waktu merupakan penyebab utama keterlambatan menyelesaikan tugas. Dengan demikian, manajemen waktu yang baik sangat penting untuk menghindari kebiasaan menunda.

2) Faktor Eksternal:

- Kesibukan kegiatan dari dalam/luar sekolah
Aktivitas tambahan seperti organisasi sekolah, kepanitiaan, atau pekerjaan paruh waktu juga dapat menyita waktu dan energi siswa, sehingga menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik.
- Lingkungan
Berbagai kondisi seperti tugas yang sulit, minimnya akses referensi, ketiadaan fasilitas seperti koneksi internet atau perangkat

elektronik yang memadai, serta pengaruh teman sebaya yang juga menunda tugas, dapat menjadi hambatan eksternal yang mendorong seseorang menunda pekerjaan.

- Penumpukkan tugas
Jumlah tugas yang terlalu banyak, baik individu maupun kelompok, membuat siswa kesulitan menyusun prioritas. Hal ini seringkali menyebabkan penundaan karena kebingungan dalam menentukan mana yang harus dikerjakan lebih dahulu. Sesuai dengan pandangan Bruno, beban tugas berlebih (*overloaded tasks*) adalah bentuk nyata dari faktor eksternal yang memicu perilaku prokrastinasi.

h. Dampak Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda tugas yang seharusnya diselesaikan, dan kerap dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan. Kebiasaan ini tidak hanya menghambat pencapaian tujuan akademik, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis dan fisik yang serius. Menurut Tice dan Baumeister dalam Sirois, tingginya tingkat prokrastinasi berkorelasi dengan stres yang tinggi, gangguan tidur, kecemasan, serta berbagai masalah kesehatan fisik.⁹³ Sirois juga menyatakan bahwa prokrastinasi, khususnya dalam bentuk pasif—di mana individu menghindari tugas yang tidak disukai dan memilih aktivitas yang menyenangkan—dapat menyebabkan performa akademik yang buruk, stres meningkat, dan kecemasan yang kronis.⁹⁴ Secara psikologis, siswa yang terbiasa menunda akan mengalami tekanan emosional, seperti

⁹³ Fuschia M Sirois, "Procrastination And Stress: A Conceptual Review Of Why Context Matters," 2023.

⁹⁴ Triyono Dan Alfin Miftahul Khairi, "Prokastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)," *Jurnal Al Qalam*, 19.2 (2018), 58–74.

rasa takut gagal, rendahnya kepercayaan diri, dan rasa bersalah atau penyesalan karena tugas tidak terselesaikan tepat waktu.⁹⁵⁹⁶ Hal ini berpotensi membentuk siklus negatif yang memperkuat kebiasaan prokrastinasi, atau yang dikenal sebagai *the cycle of procrastination*.⁹⁷

Douglas menekankan bahwa jika kebiasaan ini tidak segera ditangani, maka akan berkembang menjadi pola perilaku berulang yang sulit dihentikan.⁹⁸ Dalam jangka panjang, akumulasi tekanan dan emosi negatif tersebut dapat menurunkan harga diri, mengganggu kesejahteraan psikologis, menurunkan motivasi belajar, serta berdampak pada kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, prokrastinasi juga berpengaruh terhadap hubungan sosial siswa, karena ketidakmampuan dalam memenuhi tanggung jawab sering menimbulkan ketegangan dengan teman, keluarga, maupun guru.⁹⁹ Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi dan strategi intervensi yang tepat guna memutus lingkaran prokrastinasi sebelum dampaknya semakin meluas.

⁹⁵ Triyono Dan Khairi.

⁹⁶ Mochammad Nur Ikram Burhan Dan Herman, “Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar),” *Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial*, 2019, 1–10.

⁹⁷ Jerome K. Jerome, “Now Or Never?: Understanding The Procrastination Cycle,” *The University Of Manchester Library*.

⁹⁸ Santri.

⁹⁹ Dicky Dendi Christensen Dan Arthur Huwae, “Harga Diri Dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK : Benarkah Ada Hubungannya ?,” 15.3 (2024), 250–57.

2.2 Penelitian Terdahulu

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/ Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
1	Ozlem Cakmak Tolan, 2023, <i>Developing University Studets Coping Skills with Acdemic Procrastination Behavior: A Cognitive Behavioral Theory Based Pyoeducation Practice</i>	https://doi.org/10.18009/jcer.1332329 , Journal of Computer and Education Research	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui program psikoedukasi untuk mengatasi prokrastinasi akademik berbasis terapi perilaku kognitif terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa	Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen (kelas kontrol dan kelas eksperimen, dengan menggunakan Academic Procrastination Scale sebagai alat nilai <i>pretest</i> dan <i>post test</i> kepada respondennya,	Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa skor prokrastinasi akademik kelompok eksperimen dan kontrol pada <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> terdapat penurunan pada kelompok eksperimen.	Persamaannya adalah, sama-sama menggunakan metode eksperimen, dan sama-sama bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi dengan program psikoedukasi	Perbedaanya yaitu tidak menggunakan psikoedukasi berbasis teknik <i>Eisenhower Matrix</i> , melainkan menggunakan <i>self-management</i> atau perilaku kognitif

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/Skripsi/Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
2	Roiyan One Febriani, <i>et, al.</i> , 2020, <i>Cognitive Behavior Modification</i> untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas	10.17977/jurnal.kajian.bimbingan.dan.konseling.moo1v5i32.020p132 , Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling	Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan <i>cognitive behavior modification</i> untuk menurunkan prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah atas (SMA)	Penelitian ini menggunakan rancangan <i>single-subject design</i> , dengan desain A-B-A, pengambilan <i>sample purposive sampling</i> , dan instrumen yang digunakan adalah instrumen perlakuan/interven	Hasil penelitian menunjukkan penurunan perilaku prokrastinasi akademik pada masing-masing siswa setelah intervensi <i>cognitive behavior modification</i>	Persamaannya adalah sama-sama bertujuan untuk menurunkan prokrastinasi pada siswa dengan menggunakan itervensi	Perbedaannya adalah intervensi yang digunakan, dimana yang digunakan yaitu intervensi <i>Cognitive Behavior Modification</i>

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Te sis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
				si berupa buku panduan intervensi pendekatan <i>cognitive behavior modification</i>			
3	Dian Dwi Nur Rahmah, <i>et. al.</i> , 2023, Efektivitas Tabel Prioritas dalam Meningkatkan Manajemen Waktu Berorganisasi	https://jurnal.ummat.ac.id/index.php/jmm/article/view/14829 , Jurnal Masyarakat Mandiri	Tujuan pelatihan ini adalah untuk meningkatkan wawasan dan keterampilan manajemen waktu melalui tabel prioritas <i>Eisenhower Decision Matrix</i>	Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan eksperimental dan meliputi tahapan Training Need Analysis (TNA), modul pelatihan, evaluasi pembelajaran,	Melalui pretest dan posttest yang dilakukan, terdapat peningkatan rata rata hasil belajar. Dimana dapat disimpulkan bahwasannya dengan tabel	Persamaannya dengan penelitian ini adalah sama-sama menggunakan tabrl prioritas Eisenhower Matrix sebagai intervensi. Dan sama-sama	Perbedaanya hanya saja ini ditujukan dalam berorganisasi, dan penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk kepelatihan

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/ Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
				pemaparan materi, uji <i>pre-test</i> dan <i>posttest</i>	prioritas (<i>Eisenhower Matrix</i>) efektif mengalami peningkatan terhadap manajemen waktu dalam organisasi	melakukan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> dalam penelitian	
4	Muhammad Fahrain Aziz, <i>et. al.</i> , 2024, Pengembangan Media E-Proc's Untuk	https://epri.nts.unm.ac.id/35872/ , Pinisi Journal of Education	Bertujuan untuk memperkuat penentuan prioritas tindakan/keputusan para manager	Penelitian ini menggunakan metode pengembangan <i>Research and Development</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Guru BK dan Siswa SMA Negeri 1 Maros menunjukkan	Sama-sama menggunakan Teknik <i>Eisenhower Matrix</i> disalah	Perbedaan yang sangat terlihat yaitu dari metode penelitian yang digunakan, lalu pada penelitian

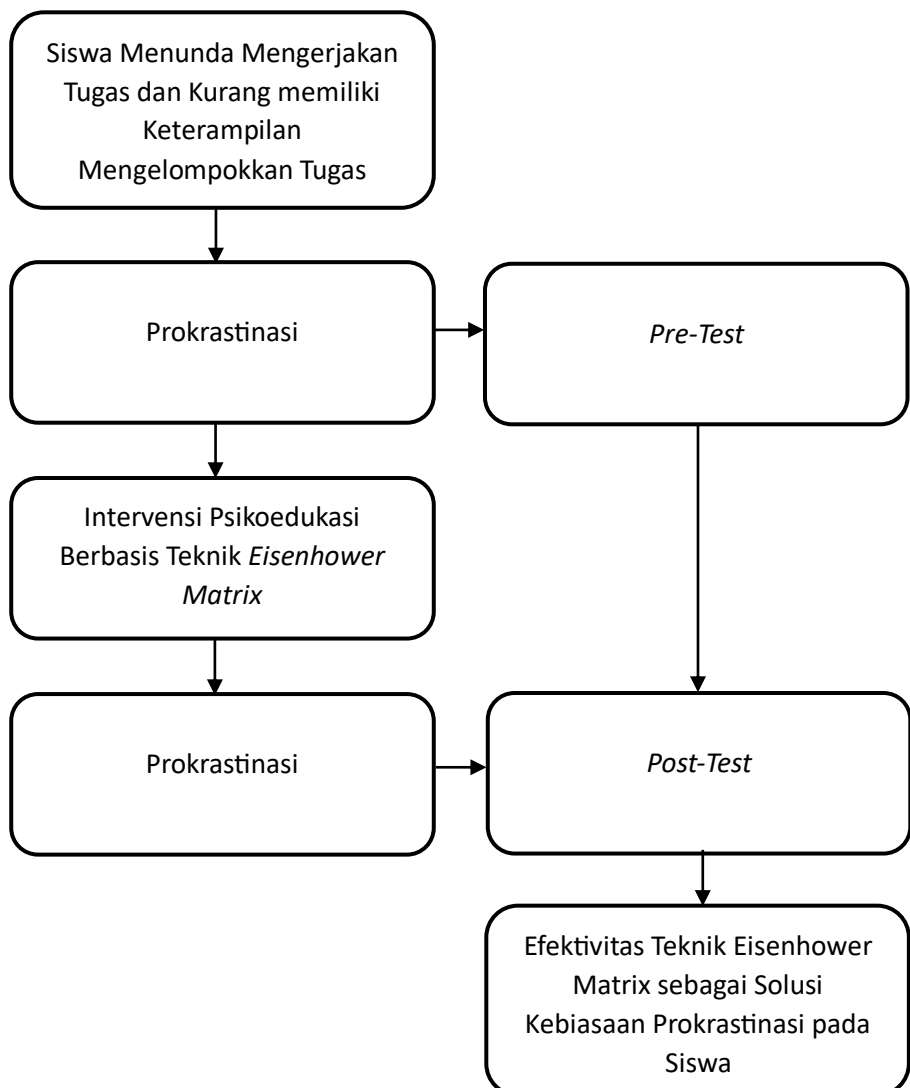
No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
	Mencegah Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas		dengan kolaborasi <i>Eisenhower Matrix</i> dan Proses Hirarki Analitik	(R&D), dengan model ADDIE (<i>Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation</i>)	kebutuhan yang tinggi akan adanya media modul elektronik e-procs untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik siswa	satu materi e-Modul nya,	ini menunjukkan beberapa teknik yang digunakan dalam mencegah perilaku prokrastinasi, tidak eksplisit membahas <i>Eisenhower Matrix</i>
5	Alfred Homere Ngandam Mfondom, et. al., 2019	https://www.researchgate.net/publication/333516142_Eis	Meningkatkan proses pengambilan keputusan efektif	Metodologi unik yang menggabungkan dua kerangka kerja pengambilan	Hasil studi menyoroti pengembangan perangkat praktis untuk penentuan	Sama-sama membahas <i>Eisenhower Matrix</i> sebagai alat bantu untuk	Metode yang digunakan berbeda, dan konteks penerapannya

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Tesis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
	<i>Eisenhower Matrix</i> *Saaty AHP = Strong Actions Prioritaz? Theoretical Literature and Lessons Drawn From Empirical Evidences	enhower matrix Saaty AHP Strong actions prioritizati on Theoretical literature and lessons drawn from empirical evidences#full-text	dalam manajemen.	keputusan yang terkenal: Matriks Eisenhower dan Proses Hirarki Analitik (AHP).	prioritas tindakan, yang menekankan kegunaan, efisiensi, dan validasi empiris melalui studi kasus. Temuan ini berkontribusi pada wacana yang sedang berlangsung tentang pengambilan keputusan yang	menentukan prioritas tugas secara efektif.	digunakan untuk manajer dan pembuat kebijakan pemerintah

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Link artikel OJS, Nama Jurnal/ Skripsi/Te sis, Nama PT	Tujuan Penelitian	Metode Penelitian	Hasil/ Kesimpulan	Persamaan	Perbedaan
					efektif dalam konteks tata kelola.		

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual berikut menggambarkan alur pikir penelitian, mulai dari permasalahan prokrastinasi yang dialami siswa hingga intervensi psikoedukasi berbasis *Eisenhower Matrix* sebagai solusi yang diharapkan dapat menurunkan perilaku prokrastinasi.



2.4 Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan penelitian, serta kajian pustaka yang telah dipaparkan sebelumnya, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

2.4.1 Hipotesis Nol (H_0):

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi berbasis teknik *Eisenhower Matrix* di MAN 2 Banyuwangi.

2.4.2 Hipotesis Alternatif (H_a):

Terdapat perbedaan yang signifikan tingkat prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi berbasis teknik *Eisenhower Matrix* di kelas X Edan J MAN 2 Banyuwangi.

Dengan demikian, hipotesis ini akan diuji melalui analisis statistik pada data *pretest* dan *posttest* yang telah dikumpulkan dari responden penelitian.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif,¹⁰⁰ yang mengedepankan pengumpulan data empiris dan pengujian hipotesis secara objektif. Pendekatan ini sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengukur efek intervensi psikoedukasi teknik *Eisenhower Matrix* terhadap kebiasaan prokrastinasi akademik pada siswa secara kuantitatif dan sistematis. Jenis penelitian yang dipilih adalah penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menguji hubungan sebab-akibat antara variabel independen (intervensi psikoedukasi teknik *Eisenhower Matrix*) dan variabel dependen (tingkat kebiasaan prokrastinasi siswa). Dengan menggunakan eksperimen, peneliti dapat mengontrol variabel lain yang berpotensi memengaruhi hasil, sehingga dapat memperoleh bukti yang lebih kuat mengenai efektivitas intervensi.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *one group pretest-posttest*,¹⁰¹ yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur tingkat prokrastinasinya sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi.¹⁰² Perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* dianalisis untuk menilai perubahan yang terjadi akibat intervensi. Desain ini dipilih karena mampu menunjukkan efektivitas perlakuan secara langsung melalui pengukuran perubahan dalam kelompok yang sama. Meskipun tidak melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding, desain ini tetap sesuai dengan tujuan penelitian yang berfokus pada evaluasi perubahan internal. Untuk meminimalkan bias akibat faktor eksternal, peneliti menjaga stabilitas kondisi lingkungan pembelajaran dan aktivitas akademik subjek selama periode penelitian.



One-group pretest-posttest

Gambar: 1.2 *One Group Pre-Test Post-Test*, 2017

¹⁰⁰ Bhina Patria, *Eksperimen Kuasi*, Edisi pert (Inparametric Press, 2024).

¹⁰¹ Patria.

¹⁰² Patria.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama rentang waktu November 2024 hingga Februari 2025. Periode tersebut mencakup seluruh tahapan penelitian, yaitu mulai dari persiapan instrumen dan administrasi, pelaksanaan pengukuran awal (*pre-test*), pemberian intervensi psikoedukasi teknik *Eisenhower Matrix*, pengukuran ulang (*post-test*), hingga proses pengolahan dan analisis data. Pemilihan waktu penelitian ini mempertimbangkan kalender akademik sekolah agar tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar utama dan memastikan kondisi lingkungan belajar relatif stabil selama penelitian berlangsung. Selain itu, rentang waktu ini memberikan kesempatan yang cukup untuk pelaksanaan intervensi secara optimal dan pengukuran perubahan kebiasaan prokrastinasi siswa secara akurat.

Penelitian dilakukan di MAN 2 Banyuwangi yang berlokasi di Jalan KH. Wahid Hasyim No. 6, Dusun Maron, Desa Genteng Kulon, Kecamatan Genteng, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. Lokasi penelitian ini dipilih dengan mempertimbangkan beberapa alasan. Pertama, tingkat kebiasaan prokrastinasi yang tinggi di kalangan siswa sekolah tersebut menjadikan lokasi ini relevan dengan fokus penelitian. Kedua, pihak sekolah memberikan dukungan penuh terhadap pelaksanaan intervensi dan proses pengumpulan data. Ketiga, kemudahan akses serta koordinasi yang baik antara peneliti dan pihak sekolah turut mendukung kelancaran seluruh rangkaian kegiatan penelitian.

Dengan memilih tempat dan waktu yang tepat, diharapkan hasil penelitian dapat mencerminkan kondisi nyata dan memberikan kontribusi yang berarti bagi pengembangan strategi pengelolaan prokrastinasi pada siswa.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu yang ingin dipelajari dan dijadikan dasar pengambilan kesimpulan. Dalam penelitian kuantitatif, populasi merupakan wilayah generalisasi yang mencakup semua individu atau elemen yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi tidak hanya terbatas pada

manusia, tetapi juga dapat berupa benda, fenomena, atau kejadian yang relevan dengan fokus penelitian.

Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah seluruh siswa kelas X di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banyuwangi, yang berjumlah 420 siswa. Populasi ini dipilih karena mewakili kelompok siswa pada jenjang pendidikan menengah atas yang menjadi fokus penelitian terkait kebiasaan prokrastinasi akademik.

Karena jumlah populasi yang cukup besar, penelitian ini menggunakan sampel sebagai perwakilan populasi agar proses penelitian dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Sampel yang diambil berjumlah 63 siswa, yaitu siswa dari kelas X E dan X J. Jumlah sampel tersebut dipilih berdasarkan pertimbangan agar data yang diperoleh cukup representatif untuk menggambarkan karakteristik populasi secara umum, sekaligus memungkinkan pelaksanaan intervensi dan pengukuran secara optimal. Dengan demikian, sampel ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang valid dan reliabel mengenai pengaruh intervensi psikoedukasi teknik *Eisenhower Matrix* terhadap kebiasaan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di MAN 2 Banyuwangi.

3.4 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu salah satu bentuk *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan sampel di mana setiap anggota populasi tidak memiliki peluang yang sama untuk terpilih menjadi sampel. Sedangkan *purposive sampling* sendiri adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, sehingga anggota sampel yang terpilih benar-benar mewakili karakteristik yang dibutuhkan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini kriteria pemilihan sampel adalah siswa kelas X di MAN 2 Banyuwangi yang berada pada kelas X E dan J, dengan jumlah total 63 siswa. Kelas-kelas tersebut dipilih karena berdasarkan hasil observasi awal dan rekomendasi dari guru BK, siswa-siswa pada kedua kelas tersebut menunjukkan indikator-indikator perilaku prokrastinasi akademik yang sesuai dengan fokus penelitian. Teknik ini dipilih karena peneliti ingin memperoleh data dari subjek yang dianggap paling sesuai dengan

potensial untuk membuktikan efektivitas psikoedukasi teknik Eisenhower Matrix terhadap prokrastinasi pada siswa.

Teknik ini berbeda dengan *probability sampling*, dimana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih secara acak. Melalui *purposive sampling*, peneliti dapat lebih fokus pada kelompok yang dinilai paling relevan dan sesuai dengan kebutuhan penelitian, sehingga hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam dan spesifik terhadap permasalahan yang dikaji

3.5 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang digunakan, yaitu variabel independen dan variabel dependen.

3.5.1 Variabel Independen (X)

Variabel independen adalah variabel yang menjadi faktor penyebab atau yang memengaruhi variabel lain dalam penelitian. Pada penelitian ini, variabel independen adalah Intervensi Psikoedukasi berbasis teknik *Eisenhower Matrix*. Intervensi ini merupakan teknik *Eisenhower Matrix*, yaitu strategi manajemen waktu yang membantu individu membedakan antara tugas penting dan mendesak. Teknik *Eisenhower Matrix* membagi tugas menjadi empat kuadran berdasarkan urgensi dan kepentingan, yaitu: penting dan mendesak, penting tapi tidak mendesak, tidak penting tapi mendesak, serta tidak penting dan tidak mendesak.¹⁰³

3.5.2 Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kebiasaan prokrastinasi pada siswa. Prokrastinasi merupakan kecenderungan yang disengaja untuk menunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas, biasanya dengan menggantinya melalui aktivitas lain yang kurang bermanfaat.¹⁰⁴

¹⁰³ Corey.

¹⁰⁴ Ferrari, Johnson Dan Mccown.

Penelitian ini tidak menggunakan variabel *intervening* atau *moderating* karena fokusnya adalah menguji pengaruh langsung intervensi psikoedukasi teknik *Eisenhower Matrix* terhadap tingkat prokrastinasi akademik siswa. Dengan demikian, hubungan yang dikaji bersifat kausal satu arah, yaitu dari variabel independen terhadap variabel dependen.

3.6 Uji Validitas, Reliabilitas dan Normalitas

3.6.1 Uji Validitas

Instrumen kuesioner *skala Likert* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari penelitian sebelumnya, yaitu Santri (2022) yang telah melalui uji validitas.¹⁰⁵ Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* antara skor setiap item dengan skor total. Sebuah item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasinya $\geq 0,344$ pada taraf signifikansi 0,05. Dari 48 butir pertanyaan yang ada, sebanyak 27 butir dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian ini, sedangkan 21 butir lainnya tidak valid dan tidak digunakan. Berikut adalah rincian hasil uji validitas butir item kuesioner prokrastinasi:

Tabel 1.2. Uji Validitas Kuesioner

Kesimpulan	Item Valid/Tidak Valid	Jumlah
Valid	3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 22, 27, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 43, 44, 45, 46, 48	27
Tidak Valid	1, 2, 8, 12, 16, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 32, 33, 34, 38, 39, 40, 41, 42, 47	21

Sumber : Santri, 2020

3.6.2 Uji Reliabilitas

Setelah dilakukan seleksi item berdasarkan uji validitas, instrumen yang terdiri dari 27 butir valid tersebut diuji reliabilitasnya menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan bantuan SPSS. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai α sebesar 0,904, yang mengindikasikan bahwa

¹⁰⁵ Santri.

instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat baik dan dapat diandalkan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik pada siswa.

Tabel 1.4. Uji Reliabilitas

Statistik Reliabilitas	Nilai
<i>Cronbach's Alpha</i>	0,904
Jumlah Item	27

Sumber: Santri, 2020

3.6.3 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh dari sampel berdistribusi normal, sehingga memenuhi asumsi dasar dalam analisis statistik parametrik. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*, yang sesuai untuk sampel dengan jumlah 50 atau lebih. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov*, diperoleh nilai signifikansi (*Asymp. Sig.*) sebesar 0,200, yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan asumsi normalitas terpenuhi. Dengan demikian, data dapat dianalisis menggunakan uji statistik parametrik seperti uji t atau regresi linier.

Tabel 1.3. Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>
<i>NewPretest Prokrastinasi</i>	.095	63	.200*	.985	63	.655

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Kondisi data yang berdistribusi normal ini memperkuat validitas hasil analisis dan mendukung keandalan kesimpulan yang diperoleh dalam penelitian ini.

3.7 Data dan Sumber Data

3.7.1 Data

Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dengan skala pengukuran interval. Data kuantitatif ini berupa skor hasil pengukuran tingkat prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan intervensi psikoedukasi teknik *Eisenhower Matrix*. Data interval dipilih karena memiliki jarak yang sama antar nilai, sehingga memungkinkan dilakukan analisis statistik parametrik seperti uji t dan regresi. Selain itu, data ini bersifat kontinu dan dapat diolah secara matematis untuk mendapatkan informasi yang valid dan reliabel.

Dimensi waktu data yang digunakan bersifat runtut waktu (*time series*), karena pengukuran dilakukan pada waktu tertentu, yaitu sebelum dan sesudah intervensi, sehingga memungkinkan analisis perubahan perilaku prokrastinasi siswa dari waktu ke waktu

3.7.2 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner yang telah diadaptasi dan disesuaikan dengan konteks penelitian. Data primer ini dikumpulkan dari siswa kelas X E dan J MAN 2 Banyuwangi sebagai populasi penelitian. Pengumpulan data dilakukan secara langsung melalui penyebaran kuesioner dan observasi selama proses intervensi.

Karakteristik data primer ini sangat relevan karena sesuai dengan kebutuhan penelitian untuk mengukur pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kebiasaan prokrastinasi siswa secara aktual dan terkini. Data primer ini juga bersifat internal, karena diperoleh langsung dari lingkungan sekolah dan subjek penelitian yang menjadi fokus studi.

3.8 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner, observasi, dan dokumentasi

3.8.1 Kuesioner

Kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data kuantitatif mengenai tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Kuesioner yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari instrumen penelitian Santri (2022) yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya.¹⁰⁶ Kuesioner ini disusun dalam bentuk skala Likert dengan beberapa butir pertanyaan yang mengukur perilaku dan kebiasaan menunda-nunda tugas akademik. Dalam penyusunan skala Likert, pernyataan yang bersifat favorable diberi skor 1 hingga 5 (dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju), sedangkan pernyataan unfavorable diberi skor 5 hingga 1 (dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju). Pengisian kuesioner dilakukan secara langsung oleh responden di bawah pengawasan peneliti untuk memastikan keakuratan dan kelengkapan data.

3.9 Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah berikutnya adalah melakukan analisis statistik untuk menguji hipotesis penelitian. Sebelum melakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas pada data *pretest* dan *posttest* menggunakan program SPSS untuk memastikan bahwa data berdistribusi normal. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga analisis statistik parametrik dapat digunakan. Dalam penelitian ini, teknik analisis yang digunakan adalah *Paired Sample t-test*, yaitu uji statistik yang digunakan untuk membandingkan rata-rata dua data berpasangan, dalam hal ini skor kebiasaan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan intervensi psikoedukasi teknik *Eisenhower Matrix*.

Paired Sample t-test dipilih karena data yang dianalisis merupakan data berpasangan (*pretest* dan *posttest*) dari subjek yang sama, sehingga uji ini mampu menguji apakah terdapat perbedaan signifikan pada rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi. Dengan menggunakan SPSS, analisis *Paired Sample t-test* dilakukan untuk mengetahui apakah intervensi memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan kebiasaan prokrastinasi siswa. Keputusan pengujian didasarkan pada nilai signifikansi (*p-value*) dengan taraf signifikansi 0,05. Jika *p-value* < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang

¹⁰⁶ Santri.

signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, yang berarti intervensi efektif dalam mengurangi kebiasaan prokrastinasi. Dengan demikian, teknik analisis ini sangat tepat untuk menjawab rumusan masalah dan menguji hipotesis penelitian secara valid dan reliabel.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Deskripsi Umum Obyek Penelitian

4.1.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri 2 Banyuwangi (MAN 2 Banyuwangi), yang beralamat di Jalan KH. Wahid Hasyim No. 6, Dusun Maron, Desa Genteng Kulon, Kecamatan Genteng, Kabupaten Banyuwangi, Jawa Timur. MAN 2 Banyuwangi merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah yang telah berdiri sejak tahun 1983/1984.¹⁰⁷ Awalnya, madrasah ini berstatus filial dari MAN Banyuwangi dan secara resmi berubah menjadi Madrasah Aliyah Negeri penuh pada tahun 1993.¹⁰⁸ Sejak saat itu, MAN 2 Banyuwangi terus berkembang menjadi institusi pendidikan yang unggul dan terpercaya di wilayah Banyuwangi.

Secara geografis, lokasi MAN 2 Banyuwangi berada di wilayah perkotaan yang strategis dan mudah diakses oleh siswa maupun masyarakat sekitar. Lingkungan yang mendukung ini sangat penting untuk menunjang proses pembelajaran dan pengembangan karakter siswa. Selain itu, madrasah ini dilengkapi dengan fasilitas yang memadai, antara lain:¹⁰⁹

- Laboratorium IPA
- Laboratorium komputer dengan akses internet 24 jam
- Laboratorium bahasa multimedia
- Perpustakaan representatif
- Ruang olahraga dan seni yang lengkap

Fasilitas tersebut mendukung berbagai aktivitas pembelajaran dan ekstrakurikuler yang beragam, sehingga siswa dapat mengembangkan potensi akademik maupun non-akademiknya secara optimal.

¹⁰⁷ “Sejarah Madrasah MAN 2 Banyuwangi”

<<https://man2banyuwangi.sch.id/sejarah-madrasah-man-2-banyuwangi/>> [diakses 7 Juli 2025].

¹⁰⁸ “Sejarah Madrasah MAN 2 Banyuwangi.”

¹⁰⁹ “Sejarah Madrasah MAN 2 Banyuwangi.”

Keberadaan MAN 2 Banyuwangi di lokasi strategis dengan akses yang mudah dari berbagai daerah sekitar juga memudahkan siswa dan guru dalam mobilitas sehari-hari. Dengan dukungan fasilitas yang lengkap dan lingkungan yang nyaman, MAN 2 Banyuwangi menjadi tempat yang ideal untuk melaksanakan penelitian ini, khususnya dalam mengkaji pengaruh intervensi psikoedukasi terhadap kebiasaan prokrastinasi akademik siswa.

4.1.2 Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 63 siswa kelas X MAN 2 Banyuwangi pada tahun ajaran 2024/2025. Komposisi gender responden terdiri dari 30% siswa laki-laki (19 siswa) dan 70% siswa perempuan (44 siswi), yang berasal dari berbagai latar belakang sosial dan lingkungan tempat tinggal. Sebagian siswa dan siswi menetap di asrama sekolah, ada pula yang tinggal di kos-kosan sekitar sekolah, sementara sebagian lainnya pulang ke rumah masing-masing setiap hari. Keberagaman tempat tinggal ini memberikan variasi dalam pola kehidupan dan kebiasaan belajar yang dimiliki oleh masing-masing siswa.

Dari segi prestasi, sebagian responden telah menunjukkan pencapaian gemilang baik di bidang akademik maupun nonakademik. Prestasi tersebut dikembangkan melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi sekolah yang diikuti, sehingga siswa memiliki kesempatan untuk mengembangkan minat dan bakatnya secara optimal. Dalam hal gaya belajar, sebagian besar siswa cenderung lebih efektif belajar melalui metode *audiovisual*, yaitu dengan mendengarkan penjelasan guru secara langsung dan aktif berdiskusi dalam kelompok. Selain itu, beberapa siswa juga terbantu dengan penggunaan media visual seperti gambar dan diagram untuk memperjelas materi pembelajaran.

Meskipun demikian, terdapat sikap dan perilaku yang menjadi tantangan, yaitu kebiasaan buruk sebagian siswa yang sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas atau kewajiban akademik lainnya. Kebiasaan ini merupakan salah satu indikator prokrastinasi akademik

yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini. Karakteristik responden yang beragam ini memberikan gambaran menyeluruh tentang kondisi siswa MAN 2 Banyuwangi, sehingga hasil penelitian yang diharapkan dapat mencerminkan fenomena nyata dan memberikan kontribusi yang berarti dalam upaya mengatasi masalah prokrastinasi akademik.

4.2 Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi berbasis teknik Eisenhower Matrix dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa kelas X E dan J MAN 2 Banyuwangi tahun ajaran 2024/2025. Penelitian menggunakan desain eksperimen *one-group pretest-posttest* dengan 63 siswa sebagai responden, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengukuran dilakukan melalui *pretest* dan *posttest* menggunakan skala prokrastinasi akademik yang telah di ujikan dengan SPSS. Intervensi psikoedukasi dilakukan selama 4 sesi, meliputi pelatihan, simulasi, dan diskusi kelompok.

4.2.1 Pre Test

Hasil kuesioner *pre-test* mendistribusikan, bahwa prokrastinasi siswa menunjukkan beberapa beberapa kategori, yaitu: rendah, sedang, hingga tinggi. Kategorisasi tersebut dilakukan dengan menggunakan pedoman yang didasarkan pada nilai rata-rata atau mean (M) dan *std. deviation* (SD).¹¹⁰ Pedoman ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang sebaran tingkat prokrastinasi siswa secara lebih terstruktur dan objektif, dengan pedoman yang mengacu pada nilai rata-rata dan deviasi standar sebagai dasar dalam penentuan kategori tersebut. Rumus pedoman kategorisasi secara lengkap disajikan dalam tabel berikut:

¹¹⁰ Saifuddin Azwar, *Metode Penelitian Psikologi*, Edisi II (Pustaka Pelajar, 2017).

Tabel 1.4. Rumus Pedoman Kategorisasi

Kategori	Pedoman
Rendah	$X < M - 1 \text{ SD}$
Sedang	$M - 1 \text{ SD} < X \leq M + 1 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 1 \text{ SD} \leq X$

Sumber: Azwar (2017)

Tabel diatas menunjukkan cara mengelompokkan nilai ke dalam tiga kategori berdasarkan rumus yang mengacu pada nilai mean (M) dan *std. deviation* (SD). Kategori rendah diberikan jika nilai X kurang dari nilai rata-rata (M) dikurangi satu kali Std. Deviation (SD). Kategori sedang mencakup nilai X lebih besar dari mean dikurangi satu kali *std. deviation* (SD), tetapi kurang dari atau sama dengan mean ditambah satu kali *std. deviation* (SD), atau bisa disederhanakan menjadi nilai X harus berada di dalam rentang nilai mean (M) dikurangi satu kali *std. deviation* (SD) dan nilai mean (M) ditambah satu kali *std. deviation* (SD). Terakhir, kategori tinggi diberikan nilai X lebih besar dari atau sama dengan nilai mean (M) ditambah satu kali *std. deviation* (SD). Dengan demikian, kategori ini membagi nilai berdasarkan seberapa jauh nilai tersebut berada dari mean yang telah ditentukan, dengan memperhitungkan *std. deviation*. Berikut ini adalah statistik deskriptif yang menggambarkan nilai minimum, maksimum, mean, dan *Std. Deviation* dari data penelitian, yang digunakan untuk mendukung proses kategorisasi tingkat prokrastinasi siswa.

Tabel 1.5. Descriptive Statistic

	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviation
TOTAL	63	38	110	84.00	15.761
Valid N (listwise)	63				

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Berdasarkan analisis statistik deskriptif melalui SPSS, data penelitian melibatkan sebanyak 63 responden yang valid. Nilai total dari responden memiliki rentang antara 38

sebagai nilai *minimum* hingga 110 sebagai nilai *maximum*, dengan mean sebesar 84,00. *Std. Deviation* sebesar 15,761 yang dibulatkan menjadi 16, menunjukkan tingkat penyebaran data di sekitar nilai rata-rata, yang mengindikasikan adanya variasi sedang dalam data. Dengan demikian, meskipun sebagian besar responden memiliki nilai yang cenderung mendekati rata-rata, terdapat perbedaan signifikan antara nilai terendah dan tertinggi. Hal ini menggambarkan keberagaman dalam distribusi data pada sampel yang dianalisis. Untuk memberikan pemahaman yang lebih terperinci, disajikan pedoman kategorisasi nilai total responden pada tabel berikut:

Tabel 1.6. Pedoman Kategorisasi

Kategori	Pedoman
Rendah	$X < 84 - 16$ atau $X < 68$
Sedang	$84 - 16 < X \leq 84 + 16$ atau $68 < X \leq 100$
Tinggi	$84 + 16 \leq X$ atau $100 \leq X$

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Hasil perhitungan pada pedoman kategori, tabel menyajikan pedoman kategorisasi nilai yang membagi hasil menjadi tiga kategori berdasarkan rentang nilai tertentu. Kategori rendah diberikan untuk nilai X yang kurang dari 68, artinya hasil yang diperoleh berada di bawah angka tersebut, yaitu mulai dari 38 sampai 67. Kategori sedang mencakup nilai X yang berada dalam rentang 68 hingga 100, yang berarti nilai-nilai dalam rentang 68 sampai dengan sama atau kurang dari 100 dianggap berada pada tingkat menengah. Sementara itu, kategori tinggi diberikan untuk nilai X yang lebih besar atau sama dengan 100 sampai 110, yang menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh berada pada tingkat yang tinggi. Dengan demikian, pedoman ini membagi distribusi nilai menjadi tiga kelompok berdasarkan rentang yang telah ditentukan. Berikut adalah tabel frekuensi responden pada tiap kategori:

Tabel 1.7. Frequency Category

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Rendah	8	12.7	12.7	12.7
	Sedang	44	69.8	69.8	82.5
	Tinggi	11	17.5	17.5	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Berdasarkan tabel tersebut, tingkat prokrastinasi siswa dapat dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu : rendah, sedang, dan tinggi. Dari total 63 siswa, sebagian besar siswa, yaitu 44 siswa (69.8%), berada pada kategori tingkat prokrastinasi sedang. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan menunda pekerjaan cukup sering terjadi pada kelompok ini, meskipun belum tergolong ekstrem. Sebanyak 11 siswa (17.5%) yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, yang berarti mereka cenderung sering menunda pekerjaan hingga memengaruhi kualitas hasil kerja secara signifikan. Sementara itu, 8 siswa (12.7%) tergolong memiliki tingkat prokrastinasi rendah, menunjukkan bahwa mereka memiliki kemampuan manajemen waktu yang cukup baik. Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memerlukan dukungan untuk mengelola kebiasaan menunda, terutama pada kelompok dengan prokrastinasi sedang dan tinggi.

Secara faktual pendistribusian skor *pre-test*, menunjukkan bahwa siswa kelas X E dan J di Sekolah X rata-rata memiliki kebiasaan prokrastinasi mulai dari kategori sedang hingga tinggi. Prokrastinasi pada siswa dapat terjadi karena sering kali kesulitan untuk membedakan antara tugas yang mendesak dan penting dengan tugas yang kurang prioritas, sehingga mereka lebih cenderung menunda penyelesaiannya.

Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi psikoedukasi yang efektif dalam membantu siswa, khususnya yang berada dalam kategori prokrastinasi sedang dan tinggi, untuk meningkatkan kemampuan

mereka dalam mengelola waktu dan memprioritaskan tugas yang lebih penting dan mendesak.

4.2.2 *Post Test*

Setelah intervensi psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix diberikan, dilakukan pengukuran kembali untuk menilai perubahan dalam keterampilan manajemen waktu dan tingkat prokrastinasi siswa. Pengukuran ini dilakukan melalui *post-test* yang bertujuan untuk melihat efektivitas intervensi dalam membantu siswa mengelola tugas dengan lebih baik. Hasil dari *post-test* ini disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 1.8. Descriptive Statistic Post-Test

	N	Mini mum	Maxi mum	Mean	Std. Deviation
<i>Post Test</i>	63	29	101	69.19	15.896
Valid N (listwise)	63				

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Hasil analisis deskriptif terhadap skor *post-test* menunjukkan bahwa dari 63 siswa yang mengikuti intervensi, nilai minimum yang diperoleh adalah 29, sedangkan nilai maksimum mencapai 101. Rata-rata skor *post-test* sebesar 69.19 dengan standar deviasi 15.896, yang mengindikasikan adanya variasi skor yang cukup besar di antara siswa. Nilai rata-rata ini mencerminkan tingkat pemahaman dan penerapan konsep manajemen waktu setelah intervensi psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix diberikan. Standar deviasi yang relatif tinggi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang cukup signifikan dalam pencapaian siswa setelah intervensi, yang kemungkinan disebabkan oleh faktor individu dalam menyerap dan menerapkan materi yang diberikan.

Variasi skor *post-test* yang cukup besar menunjukkan bahwa meskipun sebagian siswa berhasil meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan mengurangi prokrastinasi, masih terdapat perbedaan dalam efektivitas

intervensi bagi masing-masing individu. Untuk memahami distribusi tingkat prokrastinasi siswa setelah intervensi, hasil *post-test* dikategorikan ke dalam tiga kelompok, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, sebagaimana ditampilkan dalam tabel berikut :

Tabel 1.9. Frequency Category Post-Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
<i>Valid</i>	Rendah	23	36.5	36.5	36.5
	Sedang	39	61.9	61.9	98.4
	Tinggi	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel tersebut menunjukkan hasil kuesioner *post-test* mengenai tingkat prokrastinasi siswa setelah mengikuti intervensi psikoedukasi berbasis *Eisenhower Matrix*. Sebanyak 63 siswa menjadi responden dalam kuesioner ini. Dari hasil yang diperoleh, 36.5% siswa (23 siswa) menunjukkan tingkat prokrastinasi yang rendah, yang menunjukkan adanya peningkatan dalam kemampuan keterampilan manajemen waktu mereka. Sebagian besar siswa, yaitu 61.9% (39 siswa), masih berada pada kategori prokrastinasi sedang yang berarti mereka masih mengalami penundaan tugas, tetapi tidak dalam tingkat yang menghambat secara signifikan. Sementara itu, hanya 1.6% siswa (1 siswa) yang tergolong dalam kategori prokrastinasi tinggi, yang mengalami penurunan signifikan dibandingkan dengan hasil *pre-test*. Secara keseluruhan, hasil kuesioner *post-test* ini menggambarkan bahwa Intervensi psikoedukasi berbasis *Eisenhower Matrix* berhasil mengurangi kebiasaan prokrastinasi di kalangan siswa, dengan sebagian besar siswa mengalami perbaikan dalam mengelola waktu dan memprioritaskan tugas.

Untuk memahami dampak intervensi lebih lanjut, berikut adalah perbandingan distribusi tingkat prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi:

Tabel 1.10. Rasio *Frequency Category Pre-Test* dan *Post-Test*

Kategori	<i>Frequency</i>	<i>Pre-Test (%)</i>	<i>Frequency</i>	<i>Post-Test (%)</i>	Perubahan (%)
Rendah	8	12.7	23	36.5	+23.8
Sedang	44	69.8	39	61.9	-7.9
Tinggi	11	17.5	1	1.6	-15.9
Total	63	100.0	63	100.0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Berdasarkan hasil uji SPSS pada kuesioner *post test*, terlihat adanya perubahan yang signifikan dalam distribusi tingkat prokrastinasi siswa setelah intervensi psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix. Pada kategori rendah, terlihat bahwa jumlah siswa dengan prokrastinasi rendah meningkat sebesar 23.8%, menunjukkan bahwa semakin banyak siswa yang mampu mengelola waktu dengan lebih baik setelah mengikuti intervensi, yaitu dari yang awalnya hanya 8 siswa (12.7%) pada *pre-test*, menjadi 23 siswa (36.5%) setelah intervensi. kategori sedang mengalami penurunan sebesar 7.9%, mengindikasikan adanya pergeseran ke tingkat yang lebih rendah, yaitu 39 siswa (61.9%), terjadi penurunan dibandingkan dengan 44 siswa (69.8%) pada *pre-test*. Dan penurunan yang paling signifikan terjadi pada kategori tinggi, yaitu sebesar 15.9%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa dengan tingkat prokrastinasi parah mengalami perbaikan. Di mana sebelumnya terdapat 11 siswa (17.5%) yang tergolong dalam kategori ini, namun setelah intervensi hanya tersisa 1 siswa (1.6%). Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix berkontribusi dalam membantu sebagian besar siswa mengurangi kebiasaan menunda tugas, meskipun dengan tingkat keberhasilan yang bervariasi.

Distribusi tingkat prokrastinasi setelah intervensi menunjukkan adanya pergeseran positif, di mana jumlah siswa dalam kategori prokrastinasi rendah meningkat, sementara siswa dalam kategori tinggi menurun drastis. Untuk memahami lebih lanjut dampak intervensi,

dilakukan analisis perbandingan antara hasil *pre-test* dan *post-test* guna melihat perubahan rata-rata skor prokrastinasi sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 1.11. Paired Samples Statistic

		<i>Mean</i>	<i>N</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>
<i>Pair 1</i>	Hasil <i>Pre Test</i>	83.89	63	15.736	1.983
	Hasil <i>Post Test</i>	69.19	63	15.896	2.003

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel berikut menunjukkan bahwa rata-rata skor *pre-test* siswa sebelum intervensi adalah 83.89 dengan standar deviasi 15.73, sedangkan setelah intervensi, rata-rata skor *post-test* menurun menjadi 69.19 dengan standar deviasi 15.89. Penurunan ini mencerminkan adanya perubahan signifikan dalam kebiasaan prokrastinasi siswa setelah diberikan intervensi psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix. Selain itu, standar deviasi yang relatif tetap menunjukkan bahwa distribusi nilai sebelum dan sesudah intervensi memiliki tingkat variasi yang hampir sama, menandakan bahwa dampak intervensi cukup konsisten di seluruh kelompok siswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan berhasil membantu siswa mengurangi kecenderungan menunda tugas, dengan perbedaan yang cukup nyata dalam hasil *post-test* dibandingkan dengan *pre-test*.

Untuk memastikan apakah perubahan ini signifikan secara statistik, dilakukan uji korelasi dan uji t berpasangan yang akan dibahas pada bagian selanjutnya.

Tabel 1.12. Paired Samples Correlations

		<i>N</i>	<i>Correlation</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pair 1</i>	Hasil <i>Pre Test</i> & Hasil <i>Post Test</i>	63	.674	.000

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Korelasi antara hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis untuk melihat sejauh mana hubungan antara kedua skor tersebut. Tabel berikut menunjukkan bahwa nilai korelasi antara hasil *pre-test* dan *post-test* adalah 0.674 dengan signifikansi sebesar 0.000. Nilai korelasi positif ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara skor sebelum dan sesudah intervensi, yang mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki skor prokrastinasi tinggi pada *pre-test* cenderung masih memiliki skor relatif tinggi pada *post-test*, meskipun terdapat penurunan setelah intervensi. Signifikansi sebesar 0.000 (< 0.05) menegaskan bahwa hubungan antara kedua variabel ini secara statistik signifikan. Artinya, perubahan skor *post-test* bukan terjadi secara acak, melainkan dipengaruhi oleh kondisi awal siswa sebelum diberikan intervensi. Meskipun intervensi psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix telah memberikan dampak terhadap penurunan rata-rata skor prokrastinasi, kecenderungan awal siswa tetap memainkan peran dalam hasil akhir yang diperoleh.

Untuk memahami apakah perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* signifikan secara statistik, dilakukan uji t berpasangan, yang akan disajikan pada bagian selanjutnya.

Tabel 1.13. Paired Samples T-Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval				
					Lower	Upper			
Paired 1	Hasil	14.698	12.778	1.610	11.480	17.917	9.130	62	.000

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa terdapat selisih rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* sebesar 14.698 dengan standar deviasi 12.778. Nilai standar error

mean sebesar 1.609 menunjukkan bahwa variasi dalam perbedaan skor relatif kecil dibandingkan dengan rata-rata perbedaannya. Interval kepercayaan 95% menunjukkan bahwa perbedaan skor berada dalam rentang 11.480 hingga 17.916, yang berarti selisih ini tidak terjadi secara kebetulan. Nilai t sebesar 9.130 dengan derajat kebebasan (df) 62 mengindikasikan bahwa perubahan skor antara *pre-test* dan *post-test* cukup signifikan. Selain itu, nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0.000 (< 0.05) mengonfirmasi bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian, intervensi psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix terbukti memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat prokrastinasi siswa.

Berdasarkan hasil analisis statistik, hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan adanya penurunan prokrastinasi yang signifikan setelah diberikan intervensi psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix dapat diterima. Perbedaan rata-rata skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya penurunan yang cukup berarti, dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 83.89 dan rata-rata skor *post-test* sebesar 69.19. Selain itu, hasil uji- t menunjukkan nilai t sebesar 9.130 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut secara statistik signifikan. Korelasi antara hasil *pre-test* dan *post-test* sebesar 0.674 juga menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat antara kedua skor tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi siswa secara signifikan. Intervensi psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola waktu dan memprioritaskan tugas dengan lebih baik. Perubahan signifikan dalam distribusi tingkat prokrastinasi menunjukkan bahwa pendekatan ini berhasil meningkatkan keterampilan manajemen waktu siswa.

4.3 Pembahasan

4.3.1 Tingkat Prokrastinasi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Mayoritas siswa kelas X MAN 2 Banyuwangi menunjukkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada tingkat sedang hingga tinggi. Hal ini tercermin dari kebiasaan menunda pengerjaan tugas yang sebenarnya dapat diselesaikan lebih awal. Perilaku ini sejalan dengan karakteristik umum remaja sekolah menengah, yang secara psikologis dan kognitif masih berada dalam tahap perkembangan.¹¹¹ Pada masa ini, siswa dihadapkan pada peningkatan tuntutan akademik yang bersamaan dengan dinamika psikososial, seperti pencarian identitas diri dan kebutuhan akan penerimaan sosial. Erikson (1968) menyebut masa remaja sebagai fase krisis identitas, di mana individu berupaya memahami dirinya dan membentuk peran sosialnya.¹¹² Tekanan dari lingkungan akademik dan sosial ini turut mempengaruhi motivasi belajar serta kedisiplinan dalam mengerjakan tugas.¹¹³ Dengan demikian, kurangnya kematangan dalam regulasi diri dan pengaruh kondisi psikososial juga bisa menjadi salah satu alasan kecenderungan prokrastinasi pada siswa usia remaja.

Kondisi psikososial yang belum stabil tersebut berdampak langsung pada kemampuan siswa dalam mengatur waktu dan menetapkan prioritas tugas akademik.¹¹⁴ Dalam konteks ini, manajemen waktu menjadi tantangan besar bagi remaja, terutama karena perkembangan fungsi eksekutif mereka belum optimal. Steinberg (2005) dalam Lubis (2024) menjelaskan bahwa

¹¹¹ Shuai Xu, "Academic Procrastination of Adolescents: A Brief Review of the Literature," 10.6 (2021), hal. 198–208, doi:10.11648/j.pbs.20211006.12.

¹¹² Yohana Wuri Satwika Miftahul Jannah, "Pengalaman Krisis Identitas Pada Remaja Yang Mendapatkan Kekerasan Dari Orangtua," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.2 (2021), 51–59.

¹¹³ Azzahra Alhasya Bachtiar et al., "Dinamika Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Kawasan Pariwisata," 2025.

¹¹⁴ Gloria Mónica Martínez-Aguilar et al., "Study of Psychosocial Conditions in University Latinos Students in Time of COVID-19," *Journal of Latinos and Education*, 23.4 (2024), hal. 1289–1302, doi:10.1080/15348431.2022.2156518.

keterampilan pengambilan keputusan dan pengelolaan waktu pada remaja masih terbatas akibat perkembangan kognitif yang belum sepenuhnya matang.¹¹⁵ Hal ini menjadi hambatan serius dalam menyusun skala prioritas dan merespons beban akademik secara efektif. Selain itu, faktor lingkungan sekolah juga turut memberikan kontribusi terhadap perilaku prokrastinasi siswa.¹¹⁶ Lingkungan Sekolah merupakan lingkungan yang berpengaruh dan bermakna bagi siswa dalam proses belajar, sebagai ruang utama pembentukan perilaku belajar seharusnya lingkungan sekolah mendukung pencapaian akademik melalui budaya yang menekankan pentingnya manajemen waktu dan tanggung jawab.¹¹⁷ Namun, pada realitanya budaya sekolah belum sepenuhnya menekankan disiplin dalam mengelola waktu, ditambah minimnya pendampingan dalam menyusun skala prioritas akademik, menjadi penyumbang munculnya perilaku prokrastinasi.¹¹⁸ Meskipun fasilitas dan sarana pembelajaran di MAN 2 Banyuwangi cukup memadai, tekanan akademik dan beban tugas yang tinggi tanpa adanya pendampingan dalam manajemen waktu menjadi salah satu pemicu utama munculnya perilaku menunda tugas.

Selain lingkungan sekolah, faktor sosial di luar kelas juga memberikan kontribusi terhadap pembentukan perilaku prokrastinatif siswa. Nilai dan norma sosial yang berkembang di lingkungan sekitar siswa turut membentuk sikap mereka terhadap tanggung jawab akademik.¹¹⁹ Dalam

¹¹⁵ Ramadhan Lubis Et Al., “Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisi Pertumbuhan Dan Perkembangannya,” *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7.3 (2024), 7899–7906.

¹¹⁶ Sri Dimastuti, Nelyhardi Gutji, Dan Dinny Rahmayanty, “Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Deskriptif Pada Siswa Kelas Viii Smp Identification Of Factors Causing Students ’ Academic Procrastinationl : A Descriptive Study On Pendahuluan,” *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Dan Konseling Islam*, 7.1 (2024), 211–20.

¹¹⁷ Fera Susilo Dan Zaka Hadikusuma Ramadan, “Analisis Pendidikan Karakter Melalui Budaya Sekolah Di Kelas 3 Madrasah Ibtidaiyah,” 6.3 (2022), 1919–29.

¹¹⁸ Nabila.

¹¹⁹ Sri Redjeki Slamet et al., “Nilai dan Norma sebagai Dasar Membangun Karakter,” 2024.

lingkungan masyarakat atau kelompok sosial yang permisif terhadap penundaan dan kurang menekankan tanggung jawab individu, siswa lebih mudah terbawa dalam pola perilaku prokrastinasi.¹²⁰ Interaksi dengan teman sebaya juga memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk perilaku akademik, termasuk dalam hal prokrastinasi.¹²¹ Hal ini disebabkan oleh kebutuhan siswa untuk diterima dalam kelompok sosial, yang membuat mereka cenderung menyesuaikan diri dengan norma yang berlaku di lingkungannya. Dukungan sosial dan tekanan kelompok dapat mendorong siswa mengikuti sikap dominan dalam kelompok tersebut.¹²² Jika kelompok pertemanan menunjukkan toleransi terhadap penundaan tugas, maka perilaku tersebut akan dianggap wajar dan cenderung ditiru. Sebaliknya, kelompok teman yang positif dan suportif dapat menjadi faktor protektif terhadap kecenderungan menunda pekerjaan.¹²³ Dalam konteks MAN 2 Banyuwangi, keberagaman latar tempat tinggal siswa, seperti tinggal di asrama, kos, atau rumah bersama keluarga, turut mempengaruhi pola interaksi sosial serta tingkat dukungan yang mereka terima. Perbedaan ini memengaruhi sejauh mana mereka mendapat dukungan, pengawasan, dan penguatan terhadap nilai kedisiplinan dari lingkungan sekitarnya. Ketika lingkungan tempat tinggal cenderung longgar terhadap tanggung jawab akademik, siswa lebih mudah mengadopsi perilaku prokrastinasi, terutama jika tidak ada kontrol atau dorongan yang cukup dari orang-orang di sekitar mereka.

¹²⁰ Siti Nurazizah Et Al., “Sosial Dan Lingkungan Fisik Fenomena Yang Umum Terjadi Di Kalangan Tersebut , Yang,” 5.2 (2024).

¹²¹ Lina Martiana Et Al., “Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Swasta Tunas Pelita Binjai,” *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 11.1 (2022), 25–32.

¹²² Khanezza Amelia I Dan Hadiwinarto, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Kelas X IPS Di SMAN 2 Mukomuko,” *Consilia*, 3.1 (2020), 1–9.

¹²³ Made Ardhy et al., “Peran Konformitas Teman Sebaya Dan Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana,” 000 (2019), hal. 183–94.

Di samping pengaruh lingkungan sosial dan budaya sekolah, faktor internal dalam diri siswa juga memiliki peran yang tidak kalah penting dalam mendorong perilaku prokrastinasi akademik. Faktor psikologis dan kondisi fisik juga menjadi aspek penting yang berkontribusi terhadap munculnya prokrastinasi akademik.¹²⁴ Kelelahan, kurang tidur, dan tekanan akademik yang tinggi dapat menurunkan kapasitas energi dan konsentrasi siswa dalam menyelesaikan tugas.¹²⁵ Sementara itu, aspek psikologis seperti kecemasan, rasa takut gagal, serta kurangnya motivasi intrinsik menjadi pemicu utama yang memperkuat kecenderungan siswa untuk menunda pekerjaan.¹²⁶ Ketika siswa mengalami tekanan emosional yang tinggi tanpa disertai dukungan keterampilan pengelolaan diri, mereka cenderung menghindari tugas yang dirasa menantang atau memicu stres.¹²⁷ Kondisi ini mengindikasikan bahwa lemahnya kemampuan regulasi diri, serta mengendalikan dorongan untuk menunda. Prokrastinasi muncul ketika tuntutan akademik yang kompleks tidak diimbangi dengan keterampilan mengatur diri secara efektif. Oleh karena itu, penguatan regulasi diri menjadi kunci penting dalam mencegah kebiasaan menunda pada siswa.

Sebagai respons terhadap kecenderungan prokrastinasi siswa, diterapkan intervensi psikoedukatif berbasis teknik Eisenhower Matrix dalam lima sesi. Intervensi ini tidak hanya memberikan pemahaman konseptual mengenai prokrastinasi, tetapi juga membekali siswa dengan keterampilan praktis untuk mengelola waktu dan menetapkan prioritas. Melalui aktivitas reflektif, siswa diajak mengenali kebiasaan penundaan, mengevaluasi

¹²⁴ Dimastuti, Gutji, Dan Rahmayanty.

¹²⁵ Seftian Surya Welong, Aaltje Ellen Manampiring, Dan Jimmy Posangi, "Hubungan Antara Kelelahan , Motivasi Belajar , Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Prestasi Akademik," 12.28 (2020), 125–31.

¹²⁶ Dimastuti, Gutji, Dan Rahmayanty.

¹²⁷ Ni Luh Gita Agellina dan Ni Made Swasti Wulanyani, "Pengaruh Stres Terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik," 12.4 (2025), hal. 1711–19.

aktivitas harian, serta memetakan tugas-tugas ke dalam empat kuadran Eisenhower Matrix berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya. Proses pembelajaran ini mengacu pada prinsip *experiential learning* dalam layanan bimbingan dan konseling, yang menekankan pelatihan keterampilan secara langsung dan reflektif. Setelah pelaksanaan intervensi, terlihat peningkatan kemampuan siswa dalam mengatur waktu secara lebih sistematis dan terarah. Siswa yang semula kebingungan menentukan langkah awal, mulai menunjukkan pola kerja yang terorganisir dan terencana. Perubahan ini mencerminkan adanya proses internalisasi strategi manajemen waktu, yang memperkuat kemampuan regulasi diri sebagaimana dijelaskan dalam teori kognitif sosial Bandura. Menurut Bandura, individu dapat mengatur perilakunya melalui tiga langkah: menyadari apa yang dilakukan, menilai apakah tindakannya sudah sesuai tujuan, lalu memperbaikinya jika perlu.¹²⁸ Proses inilah yang membantu siswa menjadi lebih terarah dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas.

Teknik Eisenhower Matrix merupakan salah satu bentuk layanan pengembangan diri dalam pendekatan bimbingan perkembangan yang relevan diterapkan dalam Bimbingan dan Konseling. Layanan ini bertujuan membekali siswa dengan keterampilan untuk menavigasi tugas-tugas perkembangan akademik secara mandiri. Strategi ini sejalan dengan arah layanan BK masa kini yang tidak hanya berfokus pada penanganan masalah, tetapi juga menekankan penguatan potensi dan pencegahan melalui pembelajaran life skill yang konkret dan aplikatif. Dengan demikian, intervensi psikoedukatif berbasis teknik Eisenhower Matrix ini menunjukkan bahwa pembelajaran manajemen waktu tidak harus bersifat abstrak atau teoretis semata, tetapi dapat diajarkan secara sistematis dan menyenangkan. Psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix terbukti mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih positif, dan dapat dijadikan model layanan bimbingan yang

¹²⁸ Myrick dan Yang.

relevan untuk mengatasi kebiasaan prokrastinasi di sekolah menengah.

4.3.2 Efektivitas Intervensi Psikoedukasi berbasis Teknik *Eisenhower Matrix*

Hasil analisis menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis teknik *Eisenhower Matrix* efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi akademik siswa sekolah menengah. Efektivitas ini ditunjukkan melalui peningkatan keterampilan manajemen waktu siswa, serta pergeseran distribusi ke kategori prokrastinasi yang lebih rendah setelah intervensi. Siswa yang sebelumnya mengalami kesulitan dalam menetapkan prioritas dan kerap menunda tugas mulai menunjukkan perubahan positif dalam pola pikir dan perilaku belajar mereka.

Fenomena prokrastinasi akademik sendiri merupakan permasalahan yang kompleks, dipengaruhi oleh berbagai faktor internal seperti kecemasan, rendahnya motivasi, serta kurangnya keterampilan manajemen waktu,¹²⁹ serta faktor eksternal seperti tekanan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan dari lingkungan, dan budaya sekolah juga turut memperburuk kecenderungan ini.¹³⁰ Siswa yang tidak memiliki strategi pengelolaan waktu yang baik cenderung mengalami kebingungan dalam menentukan prioritas, yang kemudian memicu penundaan dan penumpukan tugas.¹³¹

Dalam konteks tersebut, teknik *Eisenhower Matrix* digunakan sebagai strategi psikoedukatif yang bertujuan membantu siswa memetakan tugas berdasarkan dua dimensi utama: urgensi dan kepentingan.¹³² Teknik ini membagi tugas ke dalam empat kategori: penting dan mendesak, penting tetapi tidak mendesak, mendesak tetapi tidak penting, dan tidak penting serta tidak mendesak.¹³³ Melalui metode seperti *Eisenhower Matrix*, individu dapat

¹²⁹ Ferrari, Johnson Dan Mccown.

¹³⁰ I Dan Hadiwinarto.

¹³¹ Randa, Ananda, Dan Montessori.

¹³² Corey.

¹³³ Corey.

memusatkan perhatian pada tugas yang benar-benar membutuhkan penanganan segera. Pendekatan ini mencegah kebingungan akibat tumpukan pekerjaan yang tidak terstruktur dan membantu menghindari rasa kewalahan, yang sering kali menjadi pemicu utama prokrastinasi.¹³⁴ Prioritas yang jelas memungkinkan seseorang untuk merencanakan waktu secara lebih efektif, menyelesaikan tugas dengan kualitas yang lebih baik, dan menghindari bentrok jadwal maupun kelupaan.¹³⁵ Selain itu, kemampuan mengidentifikasi tingkat urgensi dan kepentingan dari setiap tugas mendorong pengambilan keputusan yang lebih strategis, sehingga individu tidak terjebak dalam aktivitas yang sekadar mendesak namun kurang penting. Secara konsisten, praktik ini juga membentuk kebiasaan manajemen waktu yang lebih disiplin, membantu individu mengendalikan dorongan untuk menunda, serta menjaga fokus pada pencapaian tujuan jangka panjang. Terakhir, penyelesaian tugas-tugas prioritas secara bertahap memberikan rasa pencapaian yang nyata, meningkatkan motivasi, dan memperkuat dorongan untuk terus bergerak maju tanpa penundaan.

Dibandingkan dengan metode manajemen waktu lain, *Eisenhower Matrix* memiliki keunggulan karena secara eksplisit melatih kemampuan menetapkan prioritas berdasarkan bobot dan waktu. Penelitian sebelumnya mendukung keefektifan pendekatan ini. Corey (1989) menegaskan bahwa membedakan antara hal penting dan mendesak adalah kunci peningkatan produktivitas.¹³⁶ Rosiva *et. al.*, juga menemukan bahwa *Eisenhower Matrix* berdampak positif dalam mengurangi prokrastinasi dan membentuk kebiasaan belajar yang lebih produktif.¹³⁷ Dampak intervensi ini tidak hanya bersifat jangka pendek, namun juga berpotensi membentuk kebiasaan jangka

¹³⁴ Abbas Abdel, "The Possibility Of Applying The Task Priority Matrix (Applied Study In Baghdad Governorate)," 6.9 (2022), 3289–3303.

¹³⁵ Rahmah.

¹³⁶ Corey.

¹³⁷ Rosiva Febrian, Atia Nurul Apriliani, Sri Nurhilmi Fauziah.

panjang dalam hal pengelolaan waktu (503).¹³⁸ Ketika siswa terbiasa mengelompokkan tugas secara sistematis, mereka menjadi lebih percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik dan cenderung tidak menunda pekerjaan. Lebih dari itu, mereka merasa memiliki kontrol atas waktu dan tugas yang harus diselesaikan. Hal ini sejalan dengan temuan *Ummat Journal* (2023) yang menunjukkan bahwa Eisenhower Matrix dapat meningkatkan efektivitas kerja dalam konteks pendidikan maupun organisasi.¹³⁹

Selain terbukti secara empiris, efektivitas intervensi ini juga dapat ditinjau dari pendekatan psikologis melalui *Cognitive Behavioral Coaching* (CBC). CBC menekankan pentingnya hubungan antara pola pikir, perasaan, dan perilaku dalam mempengaruhi tindakan individu.¹⁴⁰ Proses perubahan dalam CBC mencakup tiga tahapan utama, yaitu: kesadaran terhadap pola pikir tidak adaptif (*self-awareness*), pengubahan cara berpikir melalui identifikasi keyakinan yang keliru (*cognitive restructuring*), dan penerapan perilaku baru yang lebih efektif melalui strategi yang terarah (*behavioral activation*).¹⁴¹ Dalam konteks penelitian ini, ketiga tahapan tersebut tercermin secara nyata. Siswa terlebih dahulu diajak menyadari pola pikir yang mendasari kebiasaan menunda tugas, seperti keyakinan bahwa tugas terlalu sulit, tidak mendesak, atau masih bisa dikerjakan nanti. Setelah itu, melalui pemahaman materi *Eisenhower Matrix*, siswa mulai mengganti pola pikir tersebut dengan perspektif yang lebih produktif, yaitu menyusun tugas berdasarkan urgensi dan kepentingan.¹⁴²

Teknik *Eisenhower Matrix* berfungsi sebagai media penerapan prinsip CBC, di mana siswa tidak hanya memahami pentingnya manajemen waktu, tetapi juga mempraktikkannya melalui pengelompokan tugas,

¹³⁸ Allysha Syatifa Fitriana, "Efektivitas Konseling Integratif dalam Mengurangi Stres Akademik pada Pelajar SMA," 3.1 (2025), hal. 20–26.

¹³⁹ Rahmah.

¹⁴⁰ Williams, Edgerton, dan Palmer.

¹⁴¹ Williams, Edgerton, dan Palmer.

¹⁴² Makouet.

perencanaan aktivitas, dan refleksi terhadap progres yang dicapai.¹⁴³ Proses ini mendorong perubahan perilaku yang tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga terinternalisasi sebagai kebiasaan baru yang lebih adaptif. Dalam CBC, proses perubahan perilaku tidak berhenti pada restrukturisasi kognitif, melainkan dilanjutkan dengan aktivasi perilaku nyata.¹⁴⁴ Di sinilah *Eisenhower Matrix* berperan penting: sebagai alat konkret yang memfasilitasi pengambilan keputusan terstruktur, siswa dapat mengubah kebiasaan menunda menjadi tindakan aktif dan produktif. Melalui latihan klasifikasi tugas dan evaluasi mingguan, teknik ini memenuhi prinsip *experiential learning* dalam CBC, yaitu belajar melalui pengalaman langsung untuk membentuk pola perilaku baru.

Efektivitas intervensi dari sudut pandang psikologis dapat dipahami lebih lanjut melalui prinsip dasar dalam CBC. Pendekatan ini tidak hanya mengarahkan perubahan pada aspek kognitif, tetapi juga mengintegrasikannya dengan pembentukan perilaku baru yang lebih adaptif.¹⁴⁵ Dalam intervensi ini, siswa tidak hanya diberi pemahaman tentang dampak negatif prokrastinasi, tetapi juga dilatih untuk mengidentifikasi keyakinan internal yang keliru (misalnya: "*masih bisa nanti*", "*saya pasti gagal*"). Kemudian, mereka diberikan alat konkret *Eisenhower Matrix* untuk mengganti reaksi lama dengan tindakan yang lebih rasional dan terstruktur. Oleh karena itu, keberhasilan intervensi ini tidak semata karena siswa memahami konsep prioritas, tetapi karena mereka mengalami transformasi menyeluruh dalam cara berpikir, bertindak, dan merespons tugas akademik. Dari sisi psikologis, perubahan yang ditunjukkan siswa yakni meningkatnya keterampilan manajemen waktu dan menurunnya kecenderungan prokrastinasi dapat dijelaskan melalui mekanisme *self-regulation* dalam

¹⁴³ Muhammad Fahrain Azis, Abdullah Pandang, dan Sahril Buchori, "Pengembangan Media E-Proc's Untuk Mencegah Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas," 0, hal. 140–51.

¹⁴⁴ Williams, Edgerton, dan Palmer.

¹⁴⁵ Williams, Edgerton, dan Palmer.

CBC.¹⁴⁶ Dengan latihan *Eisenhower Matrix*, siswa tidak hanya dibekali pengetahuan, tetapi juga mengalami langsung proses regulasi diri: menyadari perilaku, merancang strategi, dan mengevaluasi hasil.

Meskipun intervensi ini menunjukkan hasil yang positif, evaluasi keberlanjutannya tetap diperlukan untuk memastikan efektivitas jangka panjang dalam konteks yang lebih luas. Untuk mengetahui keberlanjutan dampak intervensi, disarankan adanya penelitian lanjutan menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan evaluasi berjangka. Secara keseluruhan, intervensi psikoedukatif berbasis *Eisenhower Matrix* merupakan strategi yang aplikatif dan relevan dengan tantangan pembelajaran abad ke-21, serta mendukung pengembangan karakter dan kemandirian siswa. Keberhasilan strategi ini menunjukkan bahwa manajemen waktu bukan sekadar aspek teknis, melainkan bagian penting dari pembentukan pola pikir dan kebiasaan belajar yang berkelanjutan. Oleh karena itu, intervensi ini layak untuk diintegrasikan dalam program layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

¹⁴⁶ Williams, Edgerton, dan Palmer.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh melalui pengukuran pre-test dan post-test, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kelas X MAN 2 Banyuwangi menunjukkan tingkat prokrastinasi dalam kategori sedang sebelum diberikan intervensi. Setelah diberikan psikoedukasi berbasis teknik Eisenhower Matrix, terjadi penurunan signifikan pada tingkat prokrastinasi siswa, di mana jumlah siswa dalam kategori tinggi menurun drastis, dan jumlah siswa dalam kategori rendah meningkat. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam pola perilaku siswa terhadap penyelesaian tugas akademik.

Psikoedukasi berbasis Eisenhower Matrix terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola waktu dan menentukan prioritas tugas dengan lebih baik. Teknik ini mendorong siswa untuk lebih sadar terhadap urgensi dan kepentingan setiap tugas, yang berdampak pada penurunan kecenderungan prokrastinasi. Efektivitas tersebut tampak melalui hasil perbandingan pre-test dan post-test yang menunjukkan peningkatan keterampilan manajemen waktu dan penurunan kebiasaan menunda tugas akademik. Dengan demikian, intervensi ini memberikan kontribusi positif dalam membentuk perilaku belajar yang lebih terstruktur, terorganisir, dan bertanggung jawab. Eisenhower Matrix mampu menjadi salah satu solusi konkret dalam mendampingi siswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih adaptif.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, penelitian hanya menggunakan satu kelompok responden (kelas X E dan J MAN 2 Banyuwangi) tanpa adanya kelompok kontrol, sehingga generalisasi hasil penelitian menjadi terbatas. Keterbatasan ini dapat memengaruhi validitas eksternal penelitian, karena belum dapat dipastikan apakah penurunan prokrastinasi semata-mata disebabkan oleh intervensi atau ada faktor lain yang turut berperan.

Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat (empat minggu) dan pengukuran yang hanya berfokus pada perubahan skor *pretest* dan *posttest* juga menjadi kendala, sehingga belum dapat menggambarkan dampak jangka panjang dari penerapan Eisenhower Matrix. Penelitian ini juga belum mengkaji faktor-faktor eksternal lain, seperti dukungan keluarga atau lingkungan sekolah, yang mungkin berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi siswa.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil dan keterbatasan penelitian, disarankan agar penelitian selanjutnya menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan eksperimen untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif. Selain itu, guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat mengintegrasikan pelatihan manajemen waktu berbasis Eisenhower Matrix ke dalam layanan BK di sekolah, serta memperhatikan faktor-faktor pendukung lain seperti dukungan keluarga dan lingkungan belajar yang kondusif agar upaya mengurangi prokrastinasi akademik dapat berjalan lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel, Abbas, "The Possibility Of Applying The Task Priority Matrix (Applied Study In Baghdad Governorate)," 6.9 (2022), hal. 3289–3303
- Adda, Harnida W., Pricylia Chintya Dewi Buntuang, dan Salma D, "Abdi dosen," *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 6.2 (2022), hal. 352–56
- Agellina, Ni Luh Gita, dan Ni Made Swasti Wulanyani, "Pengaruh Stres Terhadap Emotional Eating pada Mahasiswa yang Mengalami Prokrastinasi Akademik," 12.4 (2025), hal. 1711–19
- Akbar, Muhammad Caesar, dan Stifhany Margaretha, "Jurnal Ekonomi Revolusioner Keseimbangan Kehidupan Kerja Dan Kehidupan Pribadi : Manajemen Waktu Sebagai Kunci Utama," 7.6 (2024), hal. 163–70
- Anderson, C. M., G. E. Hogarty, dan D. J. Reiss, "Family treatment of adult schizophrenic patients: A psycho-educational approach," *Schizophrenia Bulletin*, 6.3 (1980), hal. 490–505, doi:10.1093/schbul/6.3.490
- Andhika Mustika Dharma, "Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya," *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, 6.1 (2020), hal. 64–78, doi:10.53565/pssa.v6i1.160
- Antoni, Firman dkk., "Peningkatan Locus of Control dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa," *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 4.2 (2019), hal. 29, doi:10.23916/o8399011
- Anwar, Zainul, dan Djudiyah Djudiyah, "Pengembangan program psikoedukasi untuk mengelola stres, cemas, dan depresi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi," *Cognicia*, 9.1 (2021), hal. 1–5, doi:10.22219/cognicia.v9i1.15130

Ardhy, Made, Dharma Krisnadhi, Kadek Pande, dan Ary Susilawati, "Peran konformitas teman sebaya dan dukungan sosial orangtua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana," 000 (2019), hal. 183–94

Aryani, R Ayu Ida, dan Universitas Bumigora, "Manajemen waktu menjadi kunci nilai unggul: inovasi edukasi untuk mahasiswa akuntansi berprestasi," 04.01 (2025), hal. 45–50

Azis, Muhammad Fahrain, Abdullah Pandang, dan Sahril Buchori, "Pengembangan Media E-Proc's Untuk Mencegah Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas," 0, hal. 140–51

Azwar, Saifuddin, *Metode Penelitian Psikologi*, Edisi II (Pustaka Pelajar, 2017)

Bachtiar, Azzahra Alhasya, Muhamad Akbar Ramadhan, Sekar Amalia Syafira, Muhammad Retsa, Rizaldi Mujayapura, Universitas Pendidikan, et al., "Dinamika Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Kawasan Pariwisata," 2025

Bandura, Albert, *The Healthy of Psychology (Social Foundations Of Thought And Action)*, ed. oleh David F. Marks, 1986 <[https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=PdY9o3l5vpYC&oi=fnd&pg=PA94&dq=Bandura,+A.+\(1986\).+Social+foundations+of+thought+and+action:+A+social+cognitive+theory.+Englewood+Cliffs,+NJ:+Prentice-Hall.&ots=uHfTxYZjcP&sig=yw7G9An_pkqPoci7vNoSpYCGX8g&redir_esc=y#v=onepage&q=Bandura%2C+A.\(1986\).+Social+foundations+of+thought+and+action%3A+A+social+cognitive+theory.+Englewood+Cliffs%2C+NJ%3A+Prentice-Hall.&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=PdY9o3l5vpYC&oi=fnd&pg=PA94&dq=Bandura,+A.+(1986).+Social+foundations+of+thought+and+action:+A+social+cognitive+theory.+Englewood+Cliffs,+NJ:+Prentice-Hall.&ots=uHfTxYZjcP&sig=yw7G9An_pkqPoci7vNoSpYCGX8g&redir_esc=y#v=onepage&q=Bandura%2C+A.(1986).+Social+foundations+of+thought+and+action%3A+A+social+cognitive+theory.+Englewood+Cliffs%2C+NJ%3A+Prentice-Hall.&f=false)>

Bhakti, Caraka Putra, dan Shopyan Jepri Kurniawan, "Konsep Psikoedukasi Berbasis Blended Learning bagi Remaja di," *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 di Berbagai Setting Pendidikan*, October, 2020, hal. 1–9

<<http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/80%0Ahttp://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/download/80/83>>

Bimbingan dan Konseling (Jurnal Pribadi Siswa MAN 2 Banyuwangi)

Burhan, Mochammad Nur Ikram, dan Herman, “Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar),” *Social landscape journal pendidikan ilmu pengetahuan sosial*, 2019, hal. 1–10
<<http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/16675>>

Christensen, Dicky Dendi, dan Arthur Huwae, “Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK: Benarkah Ada Hubungannya?,” 15.3 (2024), hal. 250–57

Corey, Stephen R., *The 7 Habits of Highly Effective People* (RosettaBooks, 2015)

Dimastuti, Sri, Nelyahardi Gutji, Dinny Rahmayanty, Program Studi Bimbingan dan Konseling, dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, “Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa: Sebuah Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas Viii Smp Identification Of Factors Causing Students’ Academic Procrastinationl: A Descriptive Study On Class Viii Students Of Junior High School,” 7.1 (2024), hal. 211–20

Fernández Da Lama, Rocío Giselle, dan María Elena Brenlla, “Past-Positive time perspective predicts academic achievement via motivation, and procrastination might not be as bad as it seems,” *Journal of Applied Research in Higher Education*, 15.2 (2023), hal. 392–410, doi:10.1108/JARHE-11-2021-0413

Ferrari, Johnson, &, dan McCown, “Procrastination and Task Avoidance Treatment the Plenum Series in,” 1995

Fitriana, Allysha Syatifa, “Efektivitas Konseling Integratif dalam

- Mengurangi Stres Akademik pada Pelajar SMA,” 3.1 (2025), hal. 20–26
- Gede, Satrya, “Pelatihan manajemen waktu pada mahasiswa psikologi universitas udayana,” 5.4 (2024), hal. 7702–13
- Ghufron, M. Nur, dan Rini Risnawati, *Teori-Teori Psikologi*, ed. oleh Rose Kusumaningratri, Kedua (Ar-Ruzz Media, 2017)
- Harmalis, Harmalis, “Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam,” *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2.1 (2021), hal. 83–91, doi:10.32939/ijcd.v2i01.876
- HIMPSI, “Kode Etik Psikologi Indonesia,” *Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia*, 2010, hal. 11–19
<<http://himpsti.or.id/phocadownloadpap/kode-etik-himpsti.pdf>>
- I, Khanezza Amelia, dan Hadiwinarto, “Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa pada Kelas X IPS di SMAN 2 Mukomuko,” *Consilia*, 3.1 (2020), hal. 1–9
- Ines Tasya Jadidah, Bella Graceva Canavallia, Etiara Neva Dita, Fifi Nur Hidayanti, Siska Pratiwi, “Faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fitk Angkatan 2021 Uin Raden Fatah Palembang,” *JIMR : Journal Of International Multidisciplinary Research*, 2.02 (2023), hal. 180–88, doi:10.62668/jimr.v2i02.854
- Jane B. Burka, Lenora M. Yuen, “Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now”
- Jannah, Nurul, “Identifikasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Swasta Kota Bengkulu,” *Jurnal Konseling Gusjigang*, 10.1 (2024), hal. 1–8, doi:10.24176/jkg.v10i1.11719
- Jerome, Jerome K., “Now or Never?: Understanding the Procrastination cycle,” *The University Of Manchester Library*
- Khairunnisa, Sarah, Eka Dian Aprilia, dan Santi Julita, “Durasi Penggunaan Media Sosial Dan Kecenderungan Adiksi Belanja

- Daring Pada Mahasiswa (Duration Of Social Media Use And Tendency Of Online Shopping Addiction Among Students),” 3.1 (2025), hal. 74–86
- Lai, Yi-ling, dan Stephen Palmer, “Psychology in executive coaching : an integrated literature review,” 11.2 (2019), hal. 143–64, doi:10.1108/JWAM-06-2019-0017
- Lestari, Devi, “Hubungan Burnout dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja Paruh Waktu,” *Braz Dent J.*, 33.1 (2022), hal. 1–12
- Lubis, Ramadhan, Putri Nabila, Nurul Ilmi Nasution, Lathifah Azzahra, Hasrafal, dan Fadhilah Andina, “Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisi Pertumbuhan dan Perkembangannya,” *Jurnal review Pendidikan dan Pengajaran*, 7.3 (2024), hal. 7899–7906
- Makouet, Isabella, “Eisenhower matrix * Saaty AHP = Strong actions prioritization? Theoretical literature and lessons drawn from empirical evidences,” *Iaetsd Journal for Advanced Research in Applied Sciences*, 6.2 (2019), hal. 13–27
<<https://luxafor.com/the-eisenhower-matrix/>>
- Martiana, Lina, Azizah Batubara, Sri Ulina Beru Ginting, dan Risma Dina, “Pengaruh Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Swasta Tunas Pelita Binjai,” *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 11.1 (2022), hal. 25–32
- Martika Laely Munwaroh, Said Alhadi, Wahyu Nanda Eka Saputra, “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta,” *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2.1 (2024), hal. 13
- Martínez-Aguilar, Gloria Mónica, Barragán Martha Elba Mota, García Yessica Mendiola, Gonzalez Glenda Jazmin Luna, dan Paula Cristina Rivera and Puentes, “Study of Psychosocial Conditions in University Latinos Students in Time of COVID-19,” *Journal of Latinos and Education*, 23.4 (2024), hal. 1289–1302, doi:10.1080/15348431.2022.2156518

- Miftahul Jannah, Yohana Wuri Satwika, “Pengalaman Krisis Identitas pada Remaja yang Mendapatkan Kekerasan Dari Orangtua,” *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.2 (2021), hal. 51–59
- Muntazhim, M Ammar, “Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi,” *Acta Psychologia*, 4.1 (2022), hal. 21–28, doi:10.21831/ap.v4i1.47654
- Murti, Deskantari, Ari Sadewa, Elsi Dwi Hapsari, Wenny Artanty Nisman, Program Studi, Ilmu Keperawatan, et al., “Penerapan Intervensi Psikoedukasi Dan Konseling Dalam Menghadapi Pubertas Pada Remaja Awal : Studi Kasus media sosial Instagram untuk kampanye mengenai dismenorea (Aulia dan Pinem ,” 2024
- Myrick, Jessica Gall, dan Yin Yang, “Social Cognitive Theory,” in *The International Encyclopedia of Health Communication*, 2022, hal. 1–4, doi:<https://doi.org/10.1002/9781119678816.iehc0666>
- Nabila, Risma, “Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi,” *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1.2 (2023), hal. 10, doi:10.47134/jtp.v1i2.169
- Nadhira, dan Sulisworo, “Pengaruh Tipe Kepribadian terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Bandung,” *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4.1 (2024), hal. 188–98, doi:10.29313/bcsps.v4i1.9965
- Nurafni, Nurafni, Pipih Muhopilah, Sumayyah Muhammad, dan Salwa Muawiyah, “Psikoedukasi Pengembangan Diri Untuk Remaja (Sebuah Kajian Pengembangan Kepribadian) Di Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Majalengka,” *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1.7 (2024), hal. 572–78, doi:10.59837/jq4vb689
- Nurazizah, Siti, Nurliana Cipta Apsari, Meilanny Budiarti Santoso, Prodi Sarjana, Ilmu Kesejahteraan, Fakultas Ilmu, et al., “SOSIAL DAN LINGKUNGAN FISIK fenomena yang umum terjadi di kalangan tersebut , yang,” 5.2 (2024)

Nuryadi, Achmad, dan Alin Anggreni Ginting, "Self Control Dan Self Efficacy Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Ilmiah Adiraga*, 3.2 (2017), hal. 34

Palmer, Stephen, dan Neenan, "Cognitive Behavioral Coaching," 2001
<https://www.researchgate.net/publication/323075827_Cognitive_Behavioural_coaching>

Patria, Bhina, *Eksperimen Kuasi*, Edisi pert (Inparametric Press, 2024)

Pratama, M Jaka Fikri, Syifa Aulia Putri, Salsa Meutia, dan Julia Jumadilla, "Psikoedukasi Teknik - Teknik Self-Control pada Remaja yang Mengalami Konflik Diri," 3.2 (2024), hal. 311–16

Pujianti, "Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Orangtua Tentang Oral Hygiene pada Anak dengan Leukemia Limfoblastik Akut di RSUD dr. Soetomo Surabaya," *Perpustakaan Universitas Airlangga*, 53.9 (2021), hal. 8–53

Pujiati, "Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Pengetahuan dan Kecemasan Orangtua Tentang Oral Hygiene pada Anak Keukemia Limfoblastik Akit di RSUD dr. Soetomo Surabaya," *Экономика Региона*, 53.9 (2020), hal. 167–69

Purwandani, Septia, dan Darmadji, "Psikoedukasi untuk meningkatkan efikasi diri penyandang disabilitas," 3.1 (2024), hal. 49–58
<<https://publishing-widyagama.ac.id/ejournal-v2/index.php/pws/article/view/5481>>

Putri, Ananda Shakila, "Hubungan antara Self Regulation dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area," 2019

Rahmah, "Efektivitas Tabel Prioritas Dalam Meningkatkan Manajemen Waktu Berorganisasi," *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7.3 (2023), hal. 2257, doi:10.31764/jmm.v7i3.14829

Randa, Gia Gusti, Azwar Ananda, dan Maria Montessori, "Hubungan

prokratinasi prestasi belajar siswa akademik dengan,” *Journal of Education, Cultural and Plitics*, 5 (2025), hal. 62–69

Rasyid, Nurfajriyanti, Belva Ardelia Darmayanti, Deisyagitavania Yusri Abbas, Afifah Hazwani, dan Evelyn Vinolia Layuk, “Peningkatan Self-esteem melalui Psikoedukasi untuk Mengurangi Rasa Insecurity pada Remaja SMA,” 4.1 (2024)

Rosiva Febrian, Atia Nurul Apriliani, Sri Nurhilmi Fauziah, Azlika Avilla Mutia, “Penitngnya Manajemen Waktu bagi Mahasiswa Semester Akhir di Tengah Tugas Akhir,” 5.1 (2025), hal. 1–23

Salsabila, Nur Nafisa, ““ Prokrastinasi Akademik Pada Generasi Strawberry : Pendekatan Solutif Melalui Self Regulated Learning ’ Korespondensi :,” 1 (2024), hal. 22–28

Santri, Putri, “Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Dan Implikasi Terhadap Layanan BK,” *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 2022

“Sejarah Madrasah MAN 2 Banyuwangi”
<<https://man2banyuwangi.sch.id/sejarah-madrasah-man-2-banyuwangi/>> [diakses 7 Juli 2025]

Setiawati, Rini, dan Arifta Nurjanah, “Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa,” *Coution : Journal of Counseling and Education*, 5 (2024), hal. 35–46

Simbolon, Roventus, dan Widitra Purba, “Evaluating the Impact of School Counseling Programs on Student Well-being and Academic Performance in the Educational Environment,” *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Humaniora*, 11.2 (2022), hal. 118–37, doi:10.35335/jiph.v11i2.19

Sirois, Fuschia M, “Procrastination and Stress : A Conceptual Review of Why Context Matters,” 2023

Slamet, Sri Redjeki, Guntur Daryono, Gatot Lelono, dan Fitria Olivia,

“Nilai dan Norma sebagai Dasar Membangun Karakter,” 2024

Sunario, Sunario, dan Jusuf Tjahjo Purnomo, “GUIDENA Penggunaan Smartphone dan Problematik Smartphone Use Pada Mahasiswa,” *GUIDENA*, 9623 (2024), hal. 572–87

Supratiknya, A, *Merancang Program dan Modul Psikologi Edukasi, Universitas Sanata Dharma*, 2011

Susilo, Fera, dan Zaka Hadikusuma Ramadan, “Analisis Pendidikan Karakter Melalui Budaya Sekolah di Kelas 3 Madrasah Ibtidaiyah,” 6.3 (2022), hal. 1919–29, doi:10.31004/obsesi.v6i3.1950

Sutriyono, Sutriyono, Riyani Riyani, dan Berta E. A. Prasetya, “Perbedaan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uksw Berdasarkan Tipe Kepribadian a Dan B,” *Satya Widya*, 28.2 (2012), hal. 127, doi:10.24246/j.sw.2012.v28.i2.p127-136

Swim, Nicholas, Regina Presley, dan Erica Thompson, “Digital Development and Technology in Sport: A Course to Improve Digital Literacy in the Sport Management Curriculum,” *Sport Management Education Journal*, 18.1 (2024), hal. 87–93, doi:10.1123/smej.2022-0021

Szigeti, Mónika Veronika, “Psychoeducation as burnout prevention for Hungarian teachers,” 1 (2024), hal. 16–25

Tamara Widya Aristi, Ide Bagus Siaputra, Lina Natalya, “Later Will Becomes Never!!! Studi Deskriptif Prokrastinasi (Aktif dan Pasir),” *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8.1 (2019), hal. 439–47

Tarigan, Ruth Abigail, Ari Saptono, dan Saparudin Muchtar, “Enhancing Indonesia’s Education Quality: Identifying and Addressing Key Challenges,” *1st International Students Conference on Business, Education, Economics, Accounting, and Management (ISC-BEAM)*, 2023, hal. 659–70
<<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/isc->

beam/article/download/42700/16818/>

- Triana, Harry, Ahmad Nahrowi, Program Studi Manajemen, dan Universitas Pamulang, “Pentingnya manajemen waktu bagi siswa dalam meningkatkan produktivitas belajar,” 1.1 (2025), hal. 1–8
- Triyono, dan Alfin Miftahul Khairi, “Prokastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam),” *Jurnal Al Qalam*, 19.2 (2018), hal. 58–74
- Ulfah, Dina Nurfitria, “Pengaruh Psikoedukasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Fakta dan Mitos Bunuh Diri pada Remaja di SMK YAPPI Wonosari,” 2018, hal. 1–23
- Wawancara Informal Siswa Kelas X E dan J MAN 2 Banyuwangi, 2024
- Welong, Seftian Surya, Aaltje Ellen Manampiring, dan Jimmy Posangi, “Hubungan antara kelelahan , motivasi belajar , dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik,” 12.28 (2020), hal. 125–31
- Williams, Helen, Nick Edgerton, dan Stephen Palmer, *The Complete Handbook of Coaching (Cognitive Behavioural Coaching)*, ed. oleh Elainer Cox, Tatiana Bachkirova, dan David Clutterbuck (Brifish Library Cataloguing in Publication Data, 2010)
- Xu, Shuai, “Academic Procrastination of Adolescents : A Brief Review of the Literature,” 10.6 (2021), hal. 198–208, doi:10.11648/j.pbs.20211006.12
- Yaser, Silmi, Al Farisi, Ghea Amalia Arpandy, dan Aziza Fitriah, “Hubungan Antara Fear Of Failure dengan Perfeksionisme pada Mahasiswa,” 4, 2024, hal. 1–19
- Yuniar, Tasya Rizky, dan Yusi Riksa Yustiana, “Bimbingan dan Konseling untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Abstrak Guidance and CounselingFor Academic Procrastination Behavior in College

Students Abstract Bimbingan dan Konseling untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa PENDAHULUAN Prokrastinasi Akademik Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling,” 2022, hal. 54–60

Zhuyun, Wang, “The Current Situation of College Students’ Psychological Problems and the Path of Psycho-Education,” *Journal of Medicine and Health Science*, 1.4 (2023), hal. 16–19, doi:10.62517/jmhs.202305405

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Dewi Trimani
NIM : 2112211063
TTL : Banyuwangi, 19 Maret 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Telp : 085816225561
Alamat : Dsn Sumberagung RT.03/RW.03, Desa Karangdoro, Kecamatan Tegalsari, Kabupaten Banyuwangi

Riwayat Pendidikan Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/Perguruan Tinggi	Bidang Studi
TK	2007	2009	TK PGRI V	
SD	2009	2015	SDN 1 Karangdoro	
MTs	2015	2018	MTs. Al Amiriyyah	
SMK	2018	2021	SMK Darussalam	Teknik dan Komputer Jaringan
S1	2021	2025	Universitas KH. Mukhtar Syafaat	Bimbingan dan Konseling Islam

Riwayat Pendidikan Non Formal

Jenjang Pendidikan	Tahun Masuk	Tahun Lulus	Nama Sekolah/Lembaga Pendidika	Bidang Studi
Ula	2020	2018	Madin Al Amiriyyah	

Pengalaman Organisasi

1. Devisi Humas dan Media Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Tahun 2022-2023
2. Departemen Jaringan Luar FKM BPI/BKI Se-Indonesia Tahun 2022-2024
3. Sekretaris Wilayah IV FKM BPI/BKI Se-Indonesia Tahun 2023-2024
4. Devisi Humas Forum Mahasiswa Peduli Daerah (FMPD Banyuwangi) Tahun 2022
5. Bendahara Wilayah Barat Forum Mahasiswa Peduli Daerah (FMPD Banyuwangi) Tahun 2022
6. Sekretaris II Orientasi Pendidikan Kampus (Ordik) Tahun 2022
7. Sekretaris II Orientasi Pendidikan Kampus (Ordik) Tahun 2023
8. Sekretaris Himpunan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Tahun 2023-2024
9. Sekretaris PMII Rayon Sunan Kalijaga Tahun 2023-2024

Banyuwangi, 19 Juni 2025



Dewi Trimani

NIM : 2112211063

LAMPIRAN - LAMPIRAN

Lampiran I



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
 No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama : Dewi Trimanti
 NIM : 211.2211.063
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
 Judul Skripsi : Psikoedukasi : Intervensi Teknik Eisenhower Matrix sebagai Solusi
Efektif Mengatasi Kebiasaan Prokrastinasi pada Siswa.
 Pembimbing : Halmetus Sa'dich, S.Psi., MA.

No.	Topik Pembahasan	Tanggal	Tanda Tangan Pembimbing
1	Pengajuan Judul Tugas Akhir	19 / nov 2024	
2	Latar belakang	21 / nov 2024	
3	Metode Penelitian	5 / des 2024	
4	Persetujuan Pengajuan Sempro	19 / des 2024	
5	Kuesioner Penelitian	21 / des 2024	
6	Hasil dan Pembahasan	19 / feb 2025	
7	Bab 1 - IV	21 / mei 2025	
8			
9			
10			
11			
12			

Blokagung, 07/06/.....2025

Ketua Prodi
 Bimbingan dan Konseling Islam

Nurin Baroroh, M.Psi. Psikolog
 NIP. 3152304039301

Lampiran II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANYUWANGI
MADRASAH ALIYAH NEGERI 2 BANYUWANGI
Jl. Kh. Wakhid Hasyim 06 Genteng
Telepon (0333) 845019 ; Faksimile (0333) 845019
Website : <http://man2banyuwangi.sch.id>; Email : mangtg1658@gmail.com

SURAT KETERANGAN
Nomor : 827/Ma.13.30.02/PP.00.6/06/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Saeroji, M.Ag.
NIP : 19680202 200112 1 003
Pangkat/Gol : Pembina Tk.I (IV/b)
Jabatan : Guru Ahli Madya dengan tugas tambahan sebagai Kepala
MAN 2 Banyuwangi

Menerangkan dengan sebenarnya :

Nama : Dewi Trimani
NIM : 2112211063
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Adalah mahasiswa Universitas KH. Mukhtar Syafaat yang telah selesai melaksanakan Penelitian dalam rangka penyelesaian Skripsi Dengan Judul "Psikoedukasi: Intervensi Eisenhower Matrix sebagai Solusi Efektif Mengatasi Kebiasaan Prokrastinasi pada Siswa" pada tanggal 07 Desember 2024-20 Februari 2025.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Banyuwangi, 07 Juni 2025
Kepala



Saeroji



Dokumen ini telah ditanda tangani secara elektronik.

Token : C6FNIOJd

Lampiran III



UNIVERSITAS KH. MUKHTAR SYAFAAT
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM
Blokagung - Banyuwangi

Jalan PP. Darussalam Blokagung Banyuwangi 68491
No Hp : 08113129333, E-Mail: official@uimsya.ac.id, Website: uimsya.ac.id

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIASI

Nomor : 51.2.12 / 059.19 / UIMSYA / FK / B.4 / VI / 2025

Yang bertanda tangan dibawah ini Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi islam Universitas KH. Mukhtar Syafaat Blokagung Banyuwangi, dengan ini menerangkan bahwa telah dilakukan cek similaritas terhadap naskah skripsi :

Nama	: Dewi Trimani
NIM	: 2112211063
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas	: Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam
Jenjang	: Sarjana Strata I (S.1)
Dengan Hasil	: 19%

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagai salah satu syarat menempuh sidang munaqasyah.



AGUS BAHAGI, S.Ag., M.I.Kom.
NIP. 3150128107201

Lampiran IV

KUESIONER PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA

Identitas Diri

Nama :
Jenis Kelamin : (Laki-laki/Perempuan)*
Kelas :

*) coret yang tidak perlu

Petunjuk Pengisian

1. Kuesioner dibawah ini merupakan pernyataan-pernyataan mengenai perilaku prokrastinasi akademik siswa.
2. Bacalah dengan cermat dan teliti setiap pernyataan dari kuesioner dan berilah jawaban yang sesuai dengan diri anda yang sebenarnya.
3. Berikan jawaban anda terhadap pernyataan dengan memberikan tanda centang (✓) pada lembar jawaban yang tersedia dengan ketentuan sebagai berikut :
 - Apabila pernyataan sesuai dengan diri anda berilah tanda centang (✓) pada kolom “SS” Sangat Setuju
 - Apabila pernyataan sesuai dengan diri anda berilah tanda centang (✓) pada kolom “S” Setuju
 - Apabila pernyataan kurang sesuai dengan diri anda berilah tanda centang (✓) pada kolom “KS” Kurang Setuju
 - Apabila pernyataan sangat kurang sesuai dengan diri anda berilah tanda centang (✓) pada kolom “SKS” Sangat Kurang Setuju
 - Apabila pernyataan tidak sesuai dengan diri anda berilah tanda centang (✓) pada kolom “TS” Tidak Setuju
4. Jawablah dengan jujur pernyataan-pernyataan dalam kuesioner dan pastikan seluruh jawaban terisi.
5. Anda tidak perlu cemas dalam memberikan jawaban, karena apapun yang anda isi pada lembar jawaban akan dijamin kerahasiaannya dan tidak berpengaruh pada nama baik dan nilai anda pada mata pelajaran apapun.

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	SKS	TS
1	Saya memilih bermain gadget daripada mengerjakan tugas					
2	Saya menunda mengerjakan tugas karena tidak menyukainya					
3	Saya tidak mampu mengambil keputusan dengan tepat					
4	Saya tidak memiliki motivasi untuk segera menyelesaikan tugas					
5	Saya malas dalam mengerjakan tugas					
6	Saya malas memperbaiki tugas yang salah					
7	Saya tidak berkomitmen dalam menyelesaikan tugas					
8	Saya selalu bersungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas					
9	Saya memulai mengerjakan tugas tergantung mood					
10	Saya langsung mengerjakan tugas setelah diberikan guru					
11	Saya tidak menyelesaikan tugas secara tuntas					
12	Saya menunda mengerjakan tugas untuk mencari materi					
13	Saya mengerjakan tugas ketika deadline					
14	Saya menyampingkan tugas yang lebih mudah					
15	Saya sulit mengatur waktu belajar dan bermain					
16	Saya menunda mengerjakan tugas karena tidak memahami tugas					
17	Saya tidak yakin akan kemampuan saya dalam menyelesaikan tugas					
18	Saya memilih beristirahat daripada menyelesaikan tugas					
19	Saya sulit menemukan ide untuk menyelesaikan tugas					

20	Ketika mengerjakan tugas, saya merasa mengantuk					
21	Saya terburu-buru dalam mengerjakan tugas					
22	Saya menunda mengerjakan tugas karena teman-teman juga belum menyelesaikan					
23	Saya menunda mengerjakan tugas karena pemahaman yang terbatas					
24	Saya lebih memilih ajakan teman untuk bermain daripada menyelesaikan tugas					
25	Saya menunda mengerjakan tugas karna sibuk organisasi					
26	Saat mengerjakan tugas bersama teman, saya lebih sibuk bercerita kehidupan pribadi					
27	Saya menunda mengerjakan tugas karena lebih memilih untuk membantu orang tua					

Lampiran V

TABULASI DATA KUESIONER *PRE-TEST* *POST-TEST*

NO	NAMA RESPONDEN	KELAS	JENIS KELAMIN	SKOR <i>PRE-TEST</i>	SKOR <i>POST-TEST</i>
1	A.B	X - E	L	100	84
2	L.A.N	X - E	L	99	78
3	V.P	X - E	L	41	41
4	S.C	X - E	P	94	82
5	A.C	X - E	P	99	80
6	H.R	X - E	P	87	76
7	B.R	X - E	P	82	78
8	A	X - E	P	107	84
9	D.Z	X - E	P	87	77
10	F.T	X - E	L	57	29
11	P.N.U.D	X - E	P	100	63
12	D.F.O	X - E	P	87	83
13	F.N.W.M	X - E	P	85	78
14	R.A.F	X - E	P	86	83
15	W.	X - E	P	88	85
16	N.I.A.A	X - E	P	86	76
17	D.	X - E	P	109	84
18	M.S	X - E	P	72	45
19	N.N	X - E	P	69	52
20	G.A.R	X - E	L	88	29
21	M.G	X - E	L	100	81
22	M.D	X - E	L	86	76
23	M.R	X - E	L	87	82
24	A.L	X - E	P	86	81
25	R.A	X - E	L	70	68
26	A.L	X - E	P	86	82
27	L.	X - E	P	84	51
28	R.A.S.N	X - E	P	38	40
29	T.N.A	X - E	P	48	48
30	K.Z.C	X - E	P	83	80

31	D.M	X - E	P	71	69
32	E.H.A	X - J	L	78	65
33	L.A	X - J	P	71	70
34	M.R.A	X - J	L	103	80
35	Y.N	X - J	P	97	85
36	S.B	X - J	P	63	59
37	M.I.W	X - J	P	84	71
38	R.A.P	X - J	L	89	101
39	D.V	X - J	L	93	52
40	N.S.N	X - J	P	90	79
41	Z.A	X - J	P	110	101
42	S.F.M	X - J	P	84	56
43	A.R.Y	X - J	L	82	70
44	A.W.D	X - J	L	80	81
45	A.	X - J	P	92	92
46	E.H	X - J	P	85	75
47	A.T.D.B	X - J	P	83	74
48	C.A	X - J	P	65	55
49	A.	X - J	L	93	79
50	A.F	X - J	L	82	51
51	N.N.P	X - J	P	86	79
52	A.K.R	X - J	P	101	66
53	A.D.R.A.A	X - J	P	90	558
54	V.P	X - J	P	70	57
55	M.R.H.L	X - J	L	92	67
56	S.A	X - J	P	101	86
57	H.A.D.P	X - J	P	80	77
58	Q.M.Q	X - J	P	80	44
59	D.	X - J	L	102	71
60	R.K.N	X - J	P	101	72
61	K.D.F	X - J	P	66	63
62	S.A	X - J	P	43	36
63	N.S.N	X - J	P	87	57

Tabel 1.2. Uji Validitas Kuesioner

Kesimpulan	Item Valid/Tidak Valid	Jumlah
Valid	3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 22, 27, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 43, 44, 45, 46, 48	27
Tidak Valid	1, 2, 8, 12, 16, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 32, 33, 34, 38, 39, 40, 41, 42, 47	21

Sumber : Santri, 2020

Tabel 1.4. Uji Reliabilitas

Statistik Reliabilitas	Nilai
<i>Cronbach's Alpha</i>	0,904
Jumlah Item	27

Sumber: Santri, 2020

Tabel 1.3. Uji Normalitas

	<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistic</i>	<i>Df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>NewPretest Prokrastinasi</i>	.095	63	.200 [*]	.985	63	.655

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 1.5. Descriptive Statistic

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
TOTAL	63	38	110	84.00	15.761
<i>Valid N (listwise)</i>	63				

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 1.7. Frequency Category

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
<i>Valid</i>	Rendah	8	12.7	12.7	12.7
	Sedang	44	69.8	69.8	82.5
	Tinggi	11	17.5	17.5	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2024

Tabel 1.8. Descriptive Statistic Post-Test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post Test	63	29	101	69.19	15.896
Valid N (listwise)	63				

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 1.9. Frequency Category Post-Test

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	23	36.5	36.5	36.5
	Sedang	39	61.9	61.9	98.4
	Tinggi	1	1.6	1.6	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 1.10. Rasio Frequency Category Pre-Test dan Post-Test

Kategori	Frequency	Pre-Test (%)	Frequency	Post-Test (%)	Perubahan (%)
Rendah	8	12.7	23	36.5	+23.8
Sedang	44	69.8	39	61.9	-7.9
Tinggi	11	17.5	1	1.6	-15,9
Total	63	100.0	63	100.0	

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 1.11. Paired Samples Statistic

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Hasil Pre Test	83.89	63	15.736	1.983
	Hasil Post Test	69.19	63	15.896	2.003

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 1.12. Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Hasil <i>Pre Test</i> & Hasil <i>Post Test</i>	63	.674	.000

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Tabel 1.13. Paired Samples T-Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Hasil Pre Test - Hasil Post Test	14.698	12.778	1.610	11.480	17.917	9.130	62	.000

Sumber: Data Primer Diolah, 2025

Lampiran VI

Dokumentasi





Lampiran VII

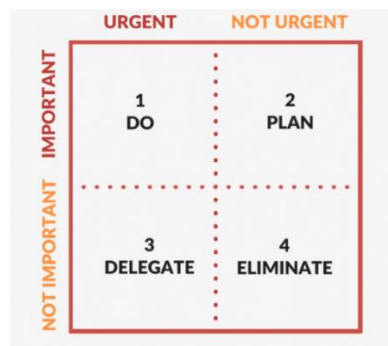
MODUL PELAKSANAAN

Psikoedukasi: Intervensi *Eisenhower Matrix* Sebagai Solusi Efektif Mengatasi Kebiasaan Prokrastinasi Pada Siswa

A. RASIONAL

1. Pengertian Intervensi *Eisenhower Matrix*

Eisenhower Matrix, juga dikenal sebagai *Urgent-Important Matrix*, adalah alat manajemen waktu yang membantu mengelompokkan tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya.¹ Teknik *Eisenhower Matrix* adalah alat manajemen waktu yang dikembangkan oleh Dwight D. Eisenhower, yang kemudian diperkenalkan lebih luas oleh Stephen Covey dalam bukunya *The 7 Habits of Highly Effective People* (1989).² *Eisenhower Matrix* ini mengklasifikasikan tugas berdasarkan dua dimensi utama: urgensi (mendesak atau tidak mendesak) dan kepentingan (penting atau tidak penting). *Matriks* ini dibagi menjadi empat kuadran,³⁴ :



Gambar: 1.1 *Eisenhower Matrix*, 2025

¹ Rahmah, "Efektivitas Tabel Prioritas Dalam Meningkatkan Manajemen Waktu Berorganisasi," *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)* 7, no. 3 (2023): 2257, <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i3.14829>.

² Stephen R. Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People* (RosettaBooks, 2015).

³ Ikhwan, *Perilaku Organisasi: Konsep Pendekatan dan Pemecahan Masalah*, ed. oleh Hartanto (LPMI (Lembaga Pembangunan Masyarakat Indonesia), 2024), https://repository.binawan.ac.id/3489/1/ebook-perilaku_organisasi-001.pdf.

⁴ Covey, *The 7 Habits of Highly Effective People*.

- **Kuadran 1 (*Do*) – Penting & Mendesak**
 - Tugas yang harus segera dikerjakan karena sangat penting dan mendesak. Biasanya berhubungan dengan krisis, tenggat waktu ketat, atau masalah yang harus diatasi sekarang juga.
 - Contoh: menyelesaikan laporan yang harus dikirim hari itu juga, menangani gangguan distribusi barang, atau menggantikan rekan kerja yang tiba-tiba sakit.
- **Kuadran 2 (*Decide*) – Penting & Tidak Mendesak**
 - Tugas penting untuk perkembangan atau tujuan jangka panjang, tapi tidak harus dilakukan segera. Tugas-tugas ini perlu dijadwalkan agar tidak berubah menjadi mendesak di kemudian hari.
 - Contoh: perencanaan strategis, pelatihan, membangun jaringan, atau rapat rutin
- **Kuadran 3 (*Delegate*) – Tidak Penting & Mendesak**
 - Tugas yang mendesak namun kurang penting bagi tujuan utama. Sering kali bisa didelegasikan ke orang lain.
 - Contoh: membalas pesan yang tidak krusial, panggilan telepon yang tidak penting, permintaan mendadak yang bukan prioritas utama
- **Kuadran 4 (*Delete*) – Tidak Penting & Tidak Mendesak**
 - Aktivitas yang tidak penting dan tidak mendesak, biasanya berupa distraksi atau kebiasaan yang membuang waktu. Sebaiknya dihindari atau dihapus dari daftar tugas.
 - Contoh: terlalu lama bersosial media, menonton TV secara berlebihan, atau ngobrol santai yang tidak produktif

2. Prinsip-prinsip *Eisenhower Matrix*

- **Prioritas tugas**

Memastikan tugas yang penting dan mendesak diselesaikan terlebih dahulu, sementara tugas yang kurang penting dapat ditunda atau dihindari.

- **Manajemen waktu yang efektif**

Dengan mengategorikan tugas berdasarkan urgensi dan kepentingannya, seseorang dapat lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan menghindari pemborosan waktu pada tugas yang tidak produktif.

- **Peningkatan efektivitas pribadi**

Dengan memanfaatkan *Eisenhower Matrix*, individu dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan pengaturan prioritasnya, yang pada gilirannya dapat mengurangi perilaku prokrastinasi.

3. Manfaat *Eisenhower Matrix*

- Membantu fokus pada hal yang benar-benar penting.

Dengan mengklasifikasikan tugas-tugas, individu dapat fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan mendesak, serta menghindari distraksi dari tugas-tugas yang tidak produktif.

- Mengurangi stres karena prioritas lebih jelas.

Dengan memprioritaskan tugas-tugas, individu akan merasa lebih terorganisir, sehingga mengurangi rasa stres yang biasanya muncul karena ketidakpastian atau penundaan.

- Mencegah terjebak dalam "jebakan urgensi"-yaitu sibuk dengan hal yang mendesak tapi kurang penting.

Banyak individu terjebak dalam "jebakan urgensi", yaitu terlalu sibuk dengan tugas-tugas yang mendesak tetapi kurang penting. Dengan menggunakan teknik ini, individu dapat memfokuskan waktu pada tugas yang

benar-benar memberikan dampak positif jangka panjang.⁵

4. Keunggulan Psikoedukasi Berbasis *Eisenhower Matrix*

- **Meningkatkan kesadaran dan kontrol diri**
Siswa belajar mengenali perbedaan antara urgensi dan kepentingan, sehingga dapat menghindari keputusan impulsif yang menyebabkan prokrastinasi.
- **Meningkatkan efektivitas manajemen waktu**
Dengan memprioritaskan tugas, siswa dapat mengalokasikan waktu secara optimal untuk tugas-tugas penting.
- **Mendorong perencanaan yang sistematis**
Kuadran II yang fokus pada tugas penting namun tidak mendesak mengajarkan siswa untuk merencanakan kegiatan yang mendukung tujuan jangka panjang.
- **Mengurangi stres dan beban kerja mendadak**
Dengan mengelola tugas secara proaktif, siswa dapat menghindari penumpukan tugas mendesak yang sering menimbulkan stres.

5. Penerapan Psikoedukasi berbasis Teknik *Eisenhower Matrix*

Penerapan *Eisenhower Matrix* dalam konteks psikoedukasi membantu siswa untuk mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, menghindari penundaan tugas, dan meningkatkan kinerja akademik mereka.⁶ Dalam penelitian ini, teknik ini digunakan sebagai alat untuk mengajarkan siswa cara-cara untuk memprioritaskan tugas-tugas akademik mereka, yang pada akhirnya diharapkan dapat mengurangi kebiasaan prokrastinasi. Penerapan *Eisenhower Matrix* melibatkan

⁵ Azlika Avilla Mutia Rosiva Febrian, Atia Nurul Apriliani, Sri Nurhilmi Fauziah, "Penitngnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Semester Akhir Di Tengah Tugas Akhir," 5.1 (2025), 1–23.

⁶ Rahmah, "Efektivitas Tabel Prioritas Dalam Meningkatkan Manajemen Waktu Berorganisasi."

beberapa langkah praktis yang dapat dilakukan oleh siswa, di antaranya:

- **Membuat Daftar Tugas**
 - Langkah pertama adalah meminta siswa untuk membuat daftar semua tugas yang harus diselesaikan, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik.
- **Mengategorikan Tugas**
 - Setiap tugas kemudian dikategorikan berdasarkan urgensi dan kepentingannya, sesuai dengan empat kuadran dalam *Eisenhower Matrix*.
 - Tugas-tugas yang penting dan mendesak (Kuadran 1) harus segera dikerjakan, sementara tugas yang penting tetapi tidak mendesak (Kuadran 2) perlu dijadwalkan.
- **Prioritaskan Kuadran 1**
 - Tugas-tugas dalam Kuadran 1 harus menjadi prioritas pertama karena mereka harus segera diselesaikan untuk memenuhi deadline atau mengatasi masalah penting yang muncul.
- **Jadwalkan Kuadran 2**
 - Tugas-tugas dalam Kuadran 2, yang penting namun tidak mendesak, harus dijadwalkan agar tidak tertunda dan tidak berubah menjadi tugas yang mendesak.
- **Delegasikan Kuadran 3**
 - Tugas-tugas dalam Kuadran 3 yang tidak penting namun mendesak sebaiknya didelegasikan kepada orang lain atau diselesaikan dengan cara yang lebih efisien, agar tidak membebani waktu dan energi.
- **Hindari Kuadran 4**
 - Aktivitas yang masuk dalam Kuadran 4 harus dihindari atau dihapuskan dari daftar tugas karena mereka tidak memberikan kontribusi positif terhadap tujuan utama.

6. Indikator Keberhasilan

- a. Penurunan jumlah tugas yang terlambat diselesaikan oleh siswa.

- b. Siswa mampu membuat jadwal harian/mingguan yang sesuai dengan prinsip *Eisenhower Matrix*.
- c. Peningkatan kemampuan siswa dalam membedakan antara tugas yang penting, mendesak, atau kurang bermanfaat.
- d. Siswa menunjukkan konsistensi dalam menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu.
- e. Siswa melaporkan tingkat stres yang lebih rendah terkait dengan tugas dan kewajiban akademik

B. TUJUAN INTERVENSI

Intervensi dengan menggunakan teknik *Eisenhower Matrix* bertujuan untuk membantu siswa mengelola waktu secara efektif, sehingga dapat mengurangi atau menghilangkan kebiasaan menunda-nunda tugas. Secara spesifik, tujuan-tujuan intervensi ini meliputi:

1. Tujuan Utama

Membantu siswa memahami dampak negatif dari kebiasaan menunda-nunda tugas dan memberikan strategi yang dapat diimplementasikan untuk mengatasinya.

2. Tujuan Spesifik

➤ **Meningkatkan Kemampuan Prioritisasi**

Melatih siswa untuk mengidentifikasi tugas yang penting dan mendesak, sehingga mereka dapat menyusun prioritas dengan tepat.

➤ **Meningkatkan Produktivitas Siswa**

Membantu siswa fokus pada tugas-tugas yang memberikan dampak signifikan terhadap pencapaian akademik dan pengembangan diri mereka.

➤ **Mengembangkan Keterampilan Manajemen Waktu**

Mengajarkan siswa untuk membuat perencanaan yang terstruktur dan realistis sesuai dengan tingkat urgensi dan kepentingan tugas.

➤ **Mencegah Tugas Menumpuk**

Membantu siswa menyelesaikan tugas tepat waktu sehingga tidak berubah menjadi situasi mendesak yang berpotensi menimbulkan stres.

- **Memfasilitasi Pembentukan Pola Hidup Teratur**
Mendorong siswa untuk konsisten dalam menjalankan jadwal harian/mingguan, sehingga manajemen waktu menjadi bagian dari kebiasaan mereka.
- **Mengurangi Stres Akademik**
Dengan prioritas yang jelas, siswa tidak merasa kewalahan atau panik ketika menghadapi tenggat waktu.

C. PELAKSANAAN INTERVENSI

1. Peneliti

- Peneliti hanya mengamati jalannya intervensi tanpa terlibat langsung dalam proses penyampaian materi atau aktivitas intervensi.
- Memastikan bahwa intervensi berjalan sesuai dengan rancangan yang telah disusun sebelumnya.
- Mencatat detail pelaksanaan intervensi, termasuk respons siswa, dinamika proses, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan atau hambatan intervensi.
- Dokumentasi dapat dilakukan melalui observasi langsung, catatan lapangan, atau alat perekam seperti video (dengan izin).
- Memastikan bahwa komponen-komponen *Eisenhower Matrix* (seperti pembagian tugas ke dalam empat kuadran) diterapkan secara efektif.
- Mengamati perubahan sikap, pemahaman, atau perilaku siswa selama proses intervensi.
- Memperhatikan reaksi individu siswa terhadap penerapan teknik *Eisenhower Matrix*, termasuk potensi keberhasilan atau resistensi.

2. Fasilitator

Sebagai fasilitator yang bertujuan untuk membantu siswa mengatasi kebiasaan prokrastinasi melalui teknik *Eisenhower Matrix*, peneliti memiliki peran yang strategis selama pelaksanaan intervensi. Berikut adalah peran utama peneliti:

a. Fasilitator Pembelajaran

- Memberikan pemahaman kepada siswa tentang apa itu *Eisenhower Matrix*, bagaimana cara kerjanya, dan manfaatnya untuk mengatasi prokrastinasi.
- Membimbing siswa melalui simulasi atau latihan praktis dalam mengklasifikasikan tugas-tugas ke dalam empat kuadran (penting-mendesak, penting-tidak mendesak, tidak penting-mendesak, tidak penting-tidak mendesak).

b. Motivator dan Pendukung

- Memberikan motivasi kepada siswa untuk tetap konsisten menjalankan strategi manajemen waktu yang sudah dirancang.
- Mendukung siswa dalam menghadapi hambatan yang mungkin timbul selama proses penerapan teknik ini.

3. Siswa

1. Pra-Intervensi:

- Mengidentifikasi tugas-tugas atau aktivitas yang sering ditunda.
- Memahami tujuan intervensi dan konsep *Eisenhower Matrix*.

2. Saat Intervensi:

- Berpartisipasi aktif dalam simulasi atau diskusi.
- Mengelompokkan tugas ke dalam kuadran dan membuat rencana penyelesaian.

3. Pasca-Intervensi:

- Menerapkan strategi yang telah dipelajari pada tugas-tugas nyata.
- Melakukan refleksi terhadap keberhasilan atau hambatan yang dialami dalam menerapkan teknik ini.

D. WAKTU

Secara keseluruhan penelitian ini kurang lebih ada sesi 4 pertemuan dengan waktu 45 menit setiap sesi pertemuan.

E. RENCANA OPERASIONAL

1. Pengisian kuesioner *pre-test*
2. Pelaksanaan intervensi *Eisenhower Matrix*
3. Pengisian kuesioner *post-test*

F. TAHAP PELAKSANAAN INTERVENSI *EISENHOWER MATRIX*

1. Sesi pertama

a. Pembukaan

Perkenalan pihak terkait dalam penelitian, yaitu antara peneliti, fasilitator/partisipan, dan siswa.

b. Sosialisasi

Menjelaskan mengenai maksud dari penelitian, dan intervensi yang akan dilaksanakan.

c. Kuesioner *Pre-test*

Siswa melakukan pengisian kuesioner *pre-test* melalui link google form yang <https://bit.ly/Kuesionerpre-testprokrastinasi> , sebagai tahapan awal penelitian sebelum dilakukannya intervensi. Kuesioner *pre-test* yang bertujuan untuk mengukur seberapa tinggi dan rendahnya prokrastinasi yang dialami.

2. Sesi kedua

Pengenalan Konsep Eisenhower Matrix

Peserta memahami apa itu *Eisenhower Matrix* dan konsep mendasar dalam menentukan prioritas.

a. Ice Breaking (10 menit)

Permainan singkat untuk membangun suasana nyaman.

b. Diskusi Prokrastinasi (20 menit)

- Diskusi tentang apa itu prokrastinasi.
- Penyebab dan dampaknya, baik jangka pendek maupun panjang.

c. Materi Eisenhower Matrix (30 menit)

3. Sesi Ketiga

Pada sesi ketiga intervensi penelitian, yang berfokus pada **pengumpulan tugas dan evaluasi**, Anda dapat mengikuti langkah-langkah berikut untuk memastikan intervensi berjalan sesuai rencana:

- **Review singkat sesi sebelumnya**
Tanyakan kepada siswa tentang penerapan strategi yang telah dipelajari, misalnya Eisenhower Matrix.
- **Tujuan sesi**
Jelaskan bahwa sesi ini bertujuan untuk mengevaluasi kemajuan mereka dalam mengurangi prokrastinasi dan menyelesaikan tugas tepat waktu.

a. Pengumpulan Tugas

- Minta siswa untuk menyerahkan tugas yang telah mereka kerjakan selama intervensi.
- Tugas ini bisa berupa jurnal harian, matriks Eisenhower yang mereka isi, atau tugas sekolah yang mereka prioritaskan selama seminggu terakhir.
- Periksa apakah tugas telah diselesaikan sesuai dengan prioritas yang telah direncanakan.

b. Evaluasi Kemajuan

Observasi apakah ada perubahan dalam pola kerja siswa, seperti penyelesaian tugas lebih awal atau lebih terorganisir. Apresiasi usaha mereka, terutama yang telah berupaya keras.

c. Penutup

- **Rangkuman sesi:**
Bahas poin-poin utama yang dipelajari selama sesi.
- **Tindak lanjut:**
 - Siswa dapat melanjutkan penggunaan strategi Eisenhower Matrix dalam kegiatan harian mereka.
 - Rencanakan sesi monitoring pasca-intervensi (bisa dilakukan beberapa minggu setelah penelitian selesai).

d. Hasil yang Diharapkan

- Siswa mampu memahami efektivitas strategi yang mereka gunakan.
- Siswa dapat menyelesaikan tugas dengan lebih terorganisir dan tepat waktu.
- Peneliti memperoleh data kualitatif dan kuantitatif untuk dianalisis lebih lanjut.

4. Sesi Keempat

a. Penutupan

Penyampaian pesan dan kesan dan ucapan terimakasih kepada pihak terkait dalam penelitian, yaitu antara peneliti, fasilitator/partisipan, dan siswa.

b. Kuesioner *Post-test*

Siswa melakukan pengisian kuesioner *post-test* melalui link <https://bit.ly/Kuesionerposttestprokrastinasi>, sebagai tahapan terakhir penelitian setelah dilakukannya intervensi. Kuesioner *post-test* yang bertujuan untuk mengukur seberapa pengaruhnya intervensi *Eisenhower Matrix* terhadap prokrastinasi pada siswa

Materi Intervensi

A. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku seseorang yang secara sadar dan berulang kali menunda tugas atau pekerjaan yang sebenarnya penting untuk segera diselesaikan. Menurut Knaus (2010) dalam Martika (2024) *procrastination* berasal dari bahasa Latin, yaitu “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak, dan “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok.⁷ Salah satu

⁷ Wahyu Nanda Eka Saputra Martika Laely Munwaroh, Said Alhadi, “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta,” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2.1 (2024), 13.

persamaan kata prokrastinasi adalah “*cunctation*” yakni menangguhkan atau menunda pekerjaan di waktu lain.⁸ Dalam bahasa Inggris, istilah ini dikenal sebagai *procrastination*, yang merujuk pada tindakan menghindari atau menunda untuk memulai suatu aktivitas tanpa alasan yang jelas. Dengan demikian, secara etimologis, prokrastinasi dapat dimaknai sebagai kecenderungan untuk menunda suatu pekerjaan hingga keesokan harinya atau waktu yang akan datang.⁹

Joseph Ferrari, seorang psikolog terkemuka dalam bidang perilaku menunda, memberikan penjelasan bahwasanya prokrastinasi merupakan kecenderungan yang disengaja untuk menunda memulai atau menyelesaikan suatu tugas, biasanya dengan menggantinya melalui aktivitas lain yang kurang bermanfaat.¹⁰ Ferrari menekankan bahwa prokrastinasi bukan sekadar tindakan menunda, melainkan bentuk perilaku yang berulang dan terstruktur, yang sering kali disertai dengan kecemasan dan ketidaknyamanan emosional terhadap tugas yang ditunda.¹¹

Menurut Knaus (2010) dalam Martika (2024) mendefinisikan prokrastinasi sebagai “*an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It's a process that has probable consequences*”, dalam konteks akademik, penundaaan tersebut sebagai prokrastinasi akademik.¹² Dalam ruang lingkup siswa, prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menjamin pengerjaan tugas-tugas sekolah secara berulang-ulang, meskipun siswa menyadari bahwa tertundanya hal tersebut dapat berdampak negatif pada prestasi belajar dan kesejahteraan psikologisnya. Misalnya, seorang siswa yang menyelesaikan tugas membaca materi pelajaran untuk persiapan ujian dengan alasan menunggu suasana hati yang

⁸ Martika Laely Munwaroh, Said Alhadi.

⁹ Ferrari, Johnson And Mccown, ‘Procrastination And Task Avoidance Treatment The Plenum Series In’, 1995.

¹⁰ Ferrari, Johnson Dan Mccown.

¹¹ Ferrari, Johnson Dan Mccown.

¹² Martika Laely Munwaroh, Said Alhadi, “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta.”

tepat atau waktu luang, padahal sebenarnya ia bisa mulai mempelajari materi tersebut secara bertahap.

2. Faktor Penyebab Prokrastinasi

Menurut Ferrari dan Mc.Cown (1997) dalam Ines (2023), perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh dua jenis faktor utama, yaitu :

1) Faktor Internal:

- **Kondisi Psikologis**

Kondisi ini berkaitan dengan emosi manusia. Wade (2007) menjelaskan bahwa emosi merupakan rangsangan yang mencakup perubahan fisiologis, ekspresi wajah, aktivitas otak, evaluasi kognitif, serta dorongan untuk bertindak, yang terbentuk dalam konteks budaya tertentu. Individu yang memiliki kondisi mental yang stabil cenderung berpikir positif dan bertindak cepat serta tepat. Sebaliknya, individu yang mengalami gangguan mental atau tekanan psikologis akan lebih mudah merasa takut, cemas, dan khawatir, yang kemudian memicu pikiran negatif dan mendorong perilaku menunda tugas. Hal ini terlihat dalam hasil penelitian, di mana kurangnya semangat atau suasana hati (*mood*) yang buruk membuat seseorang enggan mengerjakan tugas hingga ia merasa lebih siap secara emosional. Fenomena ini berkaitan erat dengan kondisi psikis atau keadaan batin individu.

- ***Percieved Ability***

Tingkat kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Keraguan terhadap kapasitas diri dapat menimbulkan ketakutan akan kesalahan atau kegagalan, sehingga seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Perasaan tersebut kemudian mendorong individu untuk menghindari tugas sebagai upaya menghindari kegagalan atau penilaian negatif terhadap dirinya.

- **Regulasi Diri**

Menurut Schunk (2012), individu yang mampu mengatur dirinya secara efektif cenderung memiliki kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas, mengevaluasi tindakan, serta menjaga kestabilan emosi. Sementara itu, Solomon dan Rothblum (2016) menambahkan bahwa kurangnya keterampilan dalam mengatur waktu merupakan penyebab utama keterlambatan menyelesaikan tugas. Dengan demikian, manajemen waktu yang baik sangat penting untuk menghindari kebiasaan menunda.

2) **Faktor Eksternal:**

- **Kesibukan kegiatan dari dalam/luar sekolah**

Aktivitas tambahan seperti organisasi sekolah, kepanitiaan, atau pekerjaan paruh waktu juga dapat menyita waktu dan energi siswa, sehingga menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik.

- **Lingkungan**

Berbagai kondisi seperti tugas yang sulit, minimnya akses referensi, ketiadaan fasilitas seperti koneksi internet atau perangkat elektronik yang memadai, serta pengaruh teman sebaya yang juga menunda tugas, dapat menjadi hambatan eksternal yang mendorong seseorang menunda pekerjaan.

- **Penumpukkan tugas**

Jumlah tugas yang terlalu banyak, baik individu maupun kelompok, membuat siswa kesulitan menyusun prioritas. Hal ini seringkali menyebabkan penundaan karena kebingungan dalam menentukan mana yang harus dikerjakan lebih dahulu. Sesuai dengan pandangan Bruno, beban tugas berlebih (*overloaded tasks*) adalah bentuk nyata dari faktor eksternal yang memicu perilaku prokrastinasi.

3. Dampak Prokrastinasi

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda tugas yang seharusnya diselesaikan, dan kerap dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan. Kebiasaan ini tidak hanya menghambat pencapaian tujuan akademik, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis dan fisik yang serius. Menurut Tice dan Baumeister dalam Sirois, tingginya tingkat prokrastinasi berkorelasi dengan stres yang tinggi, gangguan tidur, kecemasan, serta berbagai masalah kesehatan fisik.¹³ Sirois juga menyatakan bahwa prokrastinasi, khususnya dalam bentuk pasif—di mana individu menghindari tugas yang tidak disukai dan memilih aktivitas yang menyenangkan—dapat menyebabkan performa akademik yang buruk, stres meningkat, dan kecemasan yang kronis.¹⁴ Secara psikologis, siswa yang terbiasa menunda akan mengalami tekanan emosional, seperti rasa takut gagal, rendahnya kepercayaan diri, dan rasa bersalah atau penyesalan karena tugas tidak terselesaikan tepat waktu.¹⁵¹⁶ Hal ini berpotensi membentuk siklus negatif yang memperkuat kebiasaan prokrastinasi, atau yang dikenal sebagai *the cycle of procrastination*.¹⁷

Douglas menekankan bahwa jika kebiasaan ini tidak segera ditangani, maka akan berkembang menjadi pola perilaku berulang yang sulit dihentikan.¹⁸ Dalam jangka panjang, akumulasi tekanan dan emosi negatif tersebut dapat menurunkan harga diri, mengganggu kesejahteraan psikologis, menurunkan motivasi belajar, serta berdampak

¹³ Fuschia M Sirois, "Procrastination And Stress : A Conceptual Review Of Why Context Matters," 2023.

¹⁴ Triyono Dan Alfin Miftahul Khairi, "Prokastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)," Jurnal Al Qalam, 19.2 (2018), 58–74.

¹⁵ Triyono Dan Khairi.

¹⁶ Mochammad Nur Ikram Burhan Dan Herman, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar)," Social Landscape Journal Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, 2019, 1–10.

¹⁷ Jerome K. Jerome, "Now Or Never?: Understanding The Procrastination Cycle," The University Of Manchester Library.

¹⁸ Putri Santri, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Dan Implikasi Terhadap Layanan BK," *Fakultas Tarbiyah Dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, 2022.

pada kualitas hidup secara keseluruhan. Selain itu, prokrastinasi juga berpengaruh terhadap hubungan sosial siswa, karena ketidakmampuan dalam memenuhi tanggung jawab sering menimbulkan ketegangan dengan teman, keluarga, maupun guru.¹⁹ Oleh karena itu, penting untuk mencari solusi dan strategi intervensi yang tepat guna memutus lingkaran prokrastinasi sebelum dampaknya semakin meluas.

B. Manajemen Waktu

Manajemen waktu adalah proses merencanakan, mengatur, dan mengendalikan waktu secara efektif untuk menyelesaikan berbagai tugas dan aktivitas dengan cara yang efisien dan produktif. Manajemen waktu membantu individu memprioritaskan pekerjaan, menghindari pemborosan waktu, dan mencapai tujuan dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Menurut **Stephen R. Covey (1989)** Manajemen waktu melibatkan pengelolaan prioritas, di mana individu perlu fokus pada hal-hal penting, bukan hanya hal-hal mendesak, untuk mencapai efektivitas pribadi. Salah satu teknik manajemen waktu adalah Teknik Eisenhower Matrix.

1. Pengertian Teknik Eisenhower Matrix

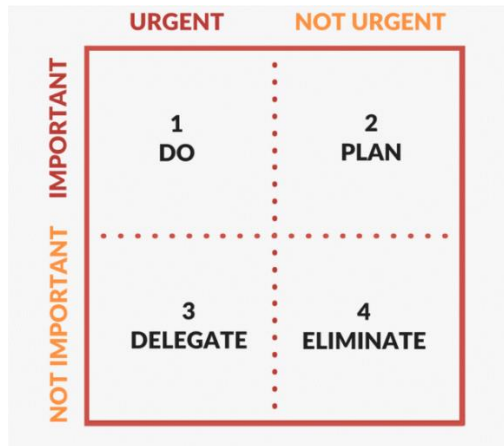
Eisenhower Matrix, juga dikenal sebagai *Urgent-Important Matrix*, adalah alat manajemen waktu yang membantu mengelompokkan tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya.²⁰ Teknik *Eisenhower Matrix* adalah alat manajemen waktu yang dikembangkan oleh Dwight D. Eisenhower, yang kemudian diperkenalkan lebih luas oleh Stephen Covey dalam bukunya *The 7 Habits of Highly Effective People* (1989).²¹ Eisenhower Matrix ini mengklasifikasikan tugas berdasarkan dua dimensi utama: urgensi (mendesak atau tidak mendesak) dan kepentingan

¹⁹ Dicky Dendi Christensen Dan Arthur Huwae, "Harga Diri Dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK : Benarkah Ada Hubungannya ?," 15.3 (2024), 250–57.

²⁰ Abbas Abdel, "The Possibility Of Applying The Task Priority Matrix (Applied Study In Baghdad Governorate)" 6, no. 9 (2022): 3289–3303.

²¹ Corey, *The 7 Habits of Highly Effective People*.

(penting atau tidak penting).²² *Matriks* ini dibagi menjadi empat kuadran,²³²⁴ :



Gambar: 1.1 *Eisenhower Matrix*, 2025

- **Kuadran 1 (Do) – Penting & Mendesak**
 - Tugas yang harus segera dikerjakan karena sangat penting dan mendesak. Biasanya berhubungan dengan krisis, tenggat waktu ketat, atau masalah yang harus diatasi sekarang juga.
 - Contoh: menyelesaikan laporan yang harus dikirim hari itu juga, menangani gangguan distribusi barang, atau menggantikan rekan kerja yang tiba-tiba sakit.
- **Kuadran 2 (Decide) – Penting & Tidak Mendesak**
 - Tugas penting untuk perkembangan atau tujuan jangka panjang, tapi tidak harus dilakukan segera. Tugas-tugas ini perlu dijadwalkan agar tidak berubah menjadi mendesak di kemudian hari.
 - Contoh: perencanaan strategis, pelatihan, membangun jaringan, atau rapat rutin

²² Isabella Makouet, "Eisenhower Matrix * Saaty AHP = Strong Actions Prioritization? Theoretical Literature And Lessons Drawn From Empirical Evidences," *laetsd Journal For Advanced Research In Applied Sciences*, 6.2 (2019), 13–27.

²³ Ikhwan, *Perilaku Organisasi: Konsep Pendekatan dan Pemecahan Masalah*.

²⁴ Corey, *The 7 Habits of Highly Effective People*.

- **Kuadran 3 (*Delegate*) – Tidak Penting & Mendesak**
 - Tugas yang mendesak namun kurang penting bagi tujuan utama. Sering kali bisa didelegasikan ke orang lain.
 - Contoh: membalas pesan yang tidak krusial, panggilan telepon yang tidak penting, permintaan mendadak yang bukan prioritas utama
- **Kuadran 4 (*Delete*) – Tidak Penting & Tidak Mendesak**
 - Aktivitas yang tidak penting dan tidak mendesak, biasanya berupa distraksi atau kebiasaan yang membuang waktu. Sebaiknya dihindari atau dihapus dari daftar tugas.
 - Contoh: terlalu lama bersosial media, menonton TV secara berlebihan, atau ngobrol santai yang tidak produktif

2. Prinsip-prinsip *Eisenhower Matrix*

- **Prioritas tugas**
Memastikan tugas yang penting dan mendesak diselesaikan terlebih dahulu, sementara tugas yang kurang penting dapat ditunda atau dihindari.
- **Manajemen waktu yang efektif**
Dengan mengategorikan tugas berdasarkan urgensi dan kepentingannya, seseorang dapat lebih fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan menghindari pemborosan waktu pada tugas yang tidak produktif.
- **Peningkatan efektivitas pribadi**
Dengan memanfaatkan *Eisenhower Matrix*, individu dapat meningkatkan keterampilan manajemen waktu dan pengaturan prioritasnya, yang pada gilirannya dapat mengurangi perilaku prokrastinasi.

3. Manfaat *Eisenhower Matrix*

- Membantu fokus pada hal yang benar-benar penting.

Dengan mengklasifikasikan tugas-tugas, individu dapat fokus pada hal-hal yang benar-benar penting dan mendesak, serta menghindari distraksi dari tugas-tugas yang tidak produktif.

- Mengurangi stres karena prioritas lebih jelas.
Dengan memprioritaskan tugas-tugas, individu akan merasa lebih terorganisir, sehingga mengurangi rasa stres yang biasanya muncul karena ketidakpastian atau penundaan.
- Mencegah terjebak dalam "jebakan urgensi"-yaitu sibuk dengan hal yang mendesak tapi kurang penting.
Banyak individu terjebak dalam "jebakan urgensi", yaitu terlalu sibuk dengan tugas-tugas yang mendesak tetapi kurang penting. Dengan menggunakan teknik ini, individu dapat memfokuskan waktu pada tugas yang benar-benar memberikan dampak positif jangka panjang.²⁵

4. Tujuan Penerapan Teknik Eisenhower Matrix

Penerapan teknik Eisenhower Matrix bertujuan untuk membantu individu, termasuk siswa, dalam mengelola waktu dan tugas mereka secara efektif. Berikut adalah beberapa tujuan utamanya:

a. Mengelola Prioritas Tugas

Membantu individu memisahkan tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya sehingga mereka dapat fokus pada tugas yang benar-benar penting.

b. Meningkatkan Produktivitas

Dengan memilah tugas yang penting dan mendesak, siswa dapat menghindari kebiasaan bekerja secara tergesa-gesa atau menunda pekerjaan yang penting.

²⁵ Azlika Avilla Mutia Rosiva Febrian, Atia Nurul Apriliani, Sri Nurhilmi Fauziah, "Penitngnya Manajemen Waktu Bagi Mahasiswa Semester Akhir Di Tengah Tugas Akhir," 5.1 (2025), 1–23.

c. Mengurangi Kebiasaan Prokrastinasi

Teknik ini membantu siswa memahami mana tugas yang harus segera dilakukan dan mana yang dapat direncanakan, sehingga mengurangi penundaan pekerjaan.

d. Mengurangi Stres

Dengan adanya struktur prioritas yang jelas, siswa tidak merasa kewalahan oleh banyaknya tugas yang harus dikerjakan.

e. Mengembangkan Kedisiplinan

Membantu siswa membangun kebiasaan mengerjakan tugas sesuai jadwal yang telah dibuat dan tidak teralihkan oleh aktivitas yang tidak penting.

f. Mengoptimalkan Penggunaan Waktu

Teknik ini memastikan waktu digunakan untuk aktivitas yang memiliki dampak positif, baik dalam jangka pendek maupun panjang, sehingga tidak ada waktu yang terbuang sia-sia.

g. Meminimalkan Gangguan

Membantu siswa mengidentifikasi aktivitas tidak penting (Kuadran IV) yang menghabiskan waktu dan mengarahkan mereka untuk mengurangi atau menghilangkan aktivitas tersebut.

C. Penerapan *Eisenhower Matrix* pada Tugas Akademik

1. Contoh Studi Kasus I

Identifikasi Masalah dan Tugas Akademik

Siswa membuat *to-do-list* tugas mereka ke dalam kuadran Eisenhower Matrix selama beberapa hari kedepan.

- Tugas membuat makalah. (Deadline besok)
- Latihan soal untuk ujian minggu depan. (Ujian minggu depan)
- Membantu orang tua (Kewajiban sehari-hari)
- Bermain game

Mengelompokkan tugas ke dalam kuadran:

Menentukan tingkat urgensi dan kepentingan setiap aktivitas.

- Membuat Makalah : Kuadran I
- Belajar untuk Ujian : Kuadran II
- Membantu Orang tua : Kuadran III
- Bermain game : Kuadran IV

Penyampaian Konsep *Eisenhower Matrix*

Siswa diarahkan untuk memasukkan tugas-tugas akademik ke dalam kuadran berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingan.

Tugas Akademik	Kuadran	Alasan
Menyelesaikan makalah untuk besok	Kuadran I	Penting dan mendesak karena tenggat waktu esok hari.
Latihan soal untuk ujian minggu depan	Kuadran II	Penting tetapi tidak mendesak, perlu direncanakan.
Membantu orang tua	Kuadran III	Mendesak tetapi tidak terlalu penting untuk akademik.
Bermain game	Kuadran IV	Tidak penting dan tidak mendesak.

➤ Kuadran I: Penting dan Mendesak

- **Penting:** Makalah ini memiliki dampak langsung terhadap nilai atau prestasi akademik siswa, sehingga menyelesaikan tugas ini sangat penting untuk keberhasilan akademik.
- **Mendesak:** Tugas ini harus diselesaikan segera karena tenggat waktu yang sangat dekat (besok). Penundaan lebih lanjut akan berisiko tidak menyelesaikan tugas tepat waktu.

➤ Kuadran II: Penting tapi Tidak Mendesak

- **Penting:** Latihan soal ini akan sangat membantu persiapan ujian dan meningkatkan pemahaman materi, yang berpengaruh pada hasil ujian yang lebih baik.

- **Tidak Mendesak:** Meskipun penting, latihan soal ini tidak perlu diselesaikan dalam waktu dekat karena ujian masih satu minggu lagi. Tugas ini dapat direncanakan dan dikerjakan sedikit demi sedikit.
- **Kuadran III: Tidak Penting tapi Mendesak**
 - **Mendesak:** Membantu orang tua adalah tugas yang sering kali melibatkan kebutuhan segera, seperti tugas rumah tangga atau kewajiban sehari-hari.
 - **Tidak Penting untuk Akademik:** Meskipun tugas ini mendesak, ia tidak memberikan dampak langsung pada pencapaian akademik atau tujuan jangka panjang. Oleh karena itu, tugas ini dapat diprioritaskan dalam konteks waktu, tetapi tidak boleh mengganggu tugas yang lebih penting.
- **Kuadran IV: Tidak Penting dan Tidak Mendesak**
 - **Tidak Penting:** Bermain game tidak memberikan manfaat langsung terhadap pencapaian tujuan akademik atau pribadi jangka panjang. Aktivitas ini sering kali tidak berkontribusi pada perkembangan keterampilan atau tujuan karier.
 - **Tidak Mendesak:** Tidak ada tenggat waktu atau urgensi terkait aktivitas ini. Siswa dapat memilih untuk menunda atau membatasi waktu yang dihabiskan untuk bermain game tanpa rasa khawatir.

2. Contoh Studi Kasus II

Seorang siswa sering menunda tugas karena merasa lelah setelah pulang sekolah dan lebih memilih bermain ponsel hingga malam. Akibatnya, tugas baru dikerjakan tengah malam dan hasilnya tidak maksimal.

Identifikasi tugas yang sering tertunda:

Siswa membuat *to-do-list* tugas mereka ke dalam kuadran Eisenhower Matrix selama beberapa hari kedepan.

- Membuat resume untuk pelajaran Sejarah (*deadline* besok)
- Latihan soal matematika (*deadline* 4 hari lagi)
- Membantu orang tua (mendesak karena memang kewajiban setiap hari)
- Scroll media sosial

Mengelompokkan tugas ke dalam kuadran:

Menentukan tingkat urgensi dan kepentingan setiap aktivitas.

- Resume Sejarah : Kuadran I
- Latihan Matematika : Kuadran II
- Membantu Orang tua : Kuadran III
- Scroll media sosial : Kuadran IV

	Penting	Tidak Penting
	Kuadran I	Kuadran III
Mendesak	Resume Pelajaran Sejarah	Membantu Orang Tua
Tidak Mendesak	Kuadran II	Kuadran IV
	Latihan Matematika	Scroll Media Sosial

Contoh Jadwal Harian

Waktu	Kegiatan
05.00 - 05.15	Bangun, sholat Subuh.
05.15 - 05.45	Membantu orang tua (misalnya menyiapkan sarapan atau tugas rumah tangga).
05.45 - 06.00	Persiapan berangkat ke sekolah.
06.00 - 15.30	Aktivitas sekolah (termasuk perjalanan pulang).
15.30 - 16.30	Istirahat sebentar, mandi dan makan sore, dan relaksasi ringan (hindari bermain ponsel terlalu lama).
16.30 - 17.30	Membantu orang tua (Kuadran III – Mendesak tapi Tidak Penting).
17.30 - 18.00	Sholat Maghrib dan makan malam.
18.30 - 19.30	Resume pelajaran Sejarah (Kuadran I – Penting dan Mendesak, karena dedline nya besok)
19.30 - 19.45	Istirahat sebentar
19.45 – 20.45	Latihan soal Matematika (Kuadran II – Tidak Mendesak tapi Penting).
20.45 – 21.00	Selesai belajar, dan Menyiapkan peralatan buat sekolah besok
21.00 – 21.15	Persiapan tidur

Media Pembelajaran

PSIKOEDUKASI :

Intervensi Eisenhower Matrix sebagai Solusi Mengatasi Prokrastinasi pada Siswa

Presented by
Team Peneliti



Apa itu Prokrastinasi?



Pengertian Prokrastinasi

- Prokrastinasi: Kebiasaan menunda tugas meskipun tahu ada konsekuensi negatif.
- Menunda secara tidak rasional, memilih aktivitas lebih menyenangkan.
- Menurut Ferrari (1995) prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda secara kronis, yang menjadi kebiasaan hingga menghambat individu dalam mencapai tujuan.



Penyebab Prokrastinasi



Perfeksionisme

Standar tinggi yang menyebabkan penundaan karena takut hasil tidak memadai.



Rendahnya Kemampuan Mengatur Diri

Kesulitan mengontrol dorongan memilih aktivitas menyenangkan.



Kurangnya Kemampuan Manajemen Waktu

Tidak mampu mengatur waktu dengan baik.



Kurangnya Motivasi Intrinsik

Tugas yang tidak menarik atau membosankan.



Faktor Kepribadian

Neurotisisme, rendahnya conscientiousness, dan impulsivitas.



Faktor Lingkungan dan Sosial

Gangguan dan dukungan sosial yang rendah.

BAGAIMANA MENGATASINYA??



Mengelola Waktu/ Manajemen Waktu



Manajemen Waktu

Pengertian Manajemen Waktu

- Proses merencanakan, mengatur, dan mengendalikan waktu secara efektif.
- Fokus pada prioritas untuk mencapai tujuan secara efisien dan produktif.
- Stephen R. Covey: Fokus pada hal penting, bukan hanya hal mendesak.



Teknik Eisenhower Matrix



- Eisenhower Matrix juga dikenal sebagai Urgent-Important Matrix, adalah alat manajemen waktu yang membantu mengelompokkan tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya.
- Teknik ini dikembangkan dari prinsip yang digunakan oleh Dwight D. Eisenhower, mantan Presiden Amerika Serikat, yang terkenal akan efektivitas manajemen waktu dan prioritasnya.
- Eisenhower Matrix adalah alat manajemen waktu yang membantu seseorang memprioritaskan tugas berdasarkan tingkat urgensi dan kepentingannya.

Matriks ini dibagi menjadi empat kuadran:



Kuadran I (Penting dan Mendesak)
Tugas yang harus segera diselesaikan.



Kuadran II (Penting tapi Tidak Mendesak):
Tugas yang penting, tetapi bisa ditangguhkan lebih lanjut.



Kuadran III (Tidak Penting tapi Mendesak):
Tugas mendesak namun kurang bernilai.



Kuadran IV (Tidak Penting dan Tidak Mendesak): Tugas yang tidak memberikan manfaat signifikan.



Manfaat Eisenhower Matrix



Mengurangi Stres

Membantu siswa memahami prioritas.



Meningkatkan Produktivitas

Fokus pada tugas penting.



Mencegah Prokrastinasi

Fokus pada Kuadran II untuk menyelesaikan tugas lebih awal.



Meningkatkan Kedisiplinan

Menjaga konsistensi dalam menyelesaikan tugas.

STUDI KASUS I PADA SISWA



Penerapan Eisenhower Matrix pada Tugas Akademik

Seorang siswa sering menunda tugas karena selalu bermain game setelah pulang sekolah dan membantu orang tua. Akibatnya, dia lupa jika mempunyai tugas membuat makalah, dan ada ujian di minggu depan.

Tugas yang diidentifikasi

- Membuat makalah (deadline besok)
- Latihan soal ujian minggu depan
- Membantu orang tua (kewajiban sehari-hari)
- Bermain game



Kuadran Matrix

Tugas	Kuadran	Alasan
Membuat masalah	Kuadran I	Pelajaran tersebut sangat penting untuk dipelajari
Latihan untuk ujian	Kuadran I	Pelajaran yang penting untuk dipelajari
Membantu Orang tua	Kuadran III	Membantu orang tua yang sedang sakit
Bermain Game	Kuadran IV	Hal yang menyenangkan untuk dilakukan



STUDI KASUS II PADA SISWA



Kuadran Matrix

	Penting	Tidak Penting
Mendesak	Kuadran I Resume Sejarah	Kuadran II Latihan Kuis Matematika
Tidak Mendesak	Kuadran III Membantu Ortu	Kuadran IV Scroll Media Sosial



Penerapan Eisenhower Matrix pada Tugas Akademik

Seorang siswa sering menunda tugas karena merasa lelah setelah pulang sekolah dan lebih memilih bermain ponsel hingga malam. Akibatnya, tugas baru dikerjakan tengah malam dan hasilnya tidak maksimal.

Tugas yang di Identifikasi

- Resume pelajaran Sejarah (deadline besok)
- Latihan soal kuis matematika (deadline 3 hari lagi)
- Membantu orang tua (kewajiban sehari-hari)
- Scroll media sosial



Thank You For Your Attention





**SKRIPSI
2025**