

Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi dengan Teknik *Goal Setting* dan *Time Management*

Ni Made Mega Puspa Aristuti, IGAA Noviekayati
Program Studi Psikologi Profesi (S2) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Email: megapuspa_s2@untag-sby.ac.id

Abstrak. Perkuliahan yang dilaksanakan secara *daring* di masa pandemi ternyata berimbas bagi mahasiswa. Pembelajaran jarak jauh membuat perilaku prokrastinasi akademik meningkat. Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda yang berkaitan dengan tugas akademik. Penundaan dilakukan secara sengaja meskipun mahasiswa mengetahui dampak buruk yang dihasilkan melalui perilaku menunda tersebut. Jika dibiarkan, prokrastinasi dapat memberikan pengaruh terhadap penurunan prestasi akademik mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana penerapan teknik *goal setting* dan *time management* dalam membantu mahasiswa menetapkan prioritas dan fokus. Teknik ini juga memberikan manfaat untuk meminimalkan kecemasan pada tenggat waktu, kurangnya fokus, penundaan, dan kelelahan kerja. Metode penelitian yang digunakan adalah tipe penelitian kualitatif, dengan sumber data sekunder yang didapatkan dari kajian literatur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada enam langkah dalam penerapan teknik *goal setting* dan *time management*. Adapun langkah-langkah tersebut yaitu: *clarify your value, setting goals, develop an action plan, evaluate how you spend your time, combating procrastination, and organizing your time*. Menerapkan keenam langkah ini secara konsisten dan bersinambungan membuat mahasiswa mampu untuk menciptakan manajemen waktu yang baik. Dengan begitu, mahasiswa bisa menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan atau kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas akademik secara tepat waktu.

Kata Kunci: *goal setting, time management, prokrastinasi akademik, pandemi*

Abstract: Lectures conducted online during the pandemic turned out to have an impact on students. Distance learning makes academic procrastination behaviors improve. Academic procrastination is a habit of procrastination related to academic assignments. Delays are done intentionally even though students are aware of the adverse effects resulting from such delaying behavior. If left unchecked, procrastination can affect the decline in student academic achievement. This study aims to see how the

application of goal setting and time management techniques in helping students set priorities and focus. This technique also provides benefits to minimize anxiety at deadlines, lack of focus, delays, and burnouts. The research method used is qualitative research type, with secondary data source obtained from the literature review. The results of this study show that there are six steps in the application of goal setting and time management techniques. The steps are: clarify your value, setting goals, develop an action plan, evaluate how you spend your time, combating procrastination, and organizing your time. Applying these six steps consistently and continuously will allow students to create good time management. That way, students can complete lecture assignments or activities related to academic activities promptly.

Keywords: goal setting, time management, academic procrastination, pandemic

Pendahuluan

Memasuki tahun 2021 situasi pandemi masih berlangsung di Indonesia. Masyarakat sedang berjuang melawan penyakit yang disebabkan oleh virus Covid-19. Data yang didapat melalui website Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional (2021) menampilkan total kasus positif per tanggal 4 April 2021 mencapai 1.523.179 kasus, 41.151 kasus meninggal dan sebanyak 1.361.017 kasus sembuh. Lima provinsi dengan kasus urutan terbanyak berada di provinsi DKI Jakarta yaitu 379.691 kasus, dilanjutkan di posisi kedua ada Jawa Barat dengan 246.788 kasus, disusul oleh Jawa Tengah 167.276 kasus, Jawa Timur sebanyak 138.706 kasus, dan terakhir ada Kalimantan Timur dengan kasus positif sebanyak 63.091 kasus.

Pandemi akibat Covid-19 yang sudah terjadi selama satu tahun belakangan membawa banyak perubahan. Perubahan dari segala aspek menimbulkan dampak-dampak pada kehidupan manusia. Pandemi berdampak pada sektor sosial, ekonomi, pariwisata, dan pendidikan. Pemerintah mulai menerapkan peraturan baru sebagai upaya untuk menangani permasalahan ini. Adapun upaya-upaya yang telah dilakukan yaitu pembatasan berskala besar (PSBB), *social distancing & physical distancing*, masyarakat diharapkan untuk tetap *stay at home*. Serta diwajibkan untuk menerapkan 3M (memakai masker, mencuci tangan, menjaga jarak) jika bepergian keluar rumah (Harahap et al, 2020)

Upaya yang sama juga dilakukan pada sektor pendidikan. Pembelajaran yang sebelumnya dilakukan secara tatap

muka, kini telah berubah menjadi sistem *daring* atau dilakukan secara *online*. Kebijakan ini membuat para siswa dan mahasiswa diharuskan belajar dari rumah. Proses belajar mengajar yang dilaksanakan dari rumah menimbulkan beberapa permasalahan yang dihadapi oleh para pendidik maupun pelajar itu sendiri (Siahaan, 2020). Salah satu permasalahan yang muncul, terjadi pada proses perkuliahan mahasiswa.

Perkuliahan yang dilaksanakan secara *daring* ternyata berimbas bagi mahasiswa. Pembelajaran jarak jauh membuat mahasiswa merasa tidak puas. Sebab mahasiswa merasa materi pembelajaran tidak dapat dipahami dengan mudah (Napitupulu, 2020). Penelitian dari Argaheni (2020) menyatakan bahwa pembelajaran *daring* membingungkan mahasiswa, mahasiswa menjadi kurang kreatif, turunnya tingkat produktivitas, pembelajaran yang berfokus hanya pada penyampaian materi saja membuat penumpukan informasi mahasiswa menjadi kurang bermanfaat, serta kecenderungan mahasiswa mengalami stres.

Sejalan dengan hal tersebut penelitian dari Wirakesuma (2020) juga menemukan dampak dari pembelajaran *daring*, membuat mahasiswa menjadi lebih stres akibat banyaknya tugas. Metode yang sama dan terus berulang membuat pembelajaran menjadi tidak menyenangkan. Terbatasnya sinyal menyebabkan kuliah *daring* tidak efektif dan kurang efisien. Selain

dampak tersebut, munculnya budaya prokrastinasi pada mahasiswa ketika mengerjakan tugas, juga menjadi permasalahan yang kerap ditemui selama masa pandemi. Harapani (2020) menjelaskan mengenai pembelajaran *daring* membawa dampak dalam penurunan ataupun peningkatan kemampuan belajar mahasiswa. Penurunan kemampuan mahasiswa terjadi, salah satunya disebabkan oleh perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda yang berkaitan dengan tugas akademik, yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas sekolah maupun kursus (Junita et al, 2014). Penundaan dilakukan secara sengaja meskipun mahasiswa mengetahui dampak buruk yang dihasilkan melalui perilaku menunda tersebut (Dami & Loppies, 2018). Penelitian dari Handoyo et al (2021) mendapatkan hasil mengenai salah satu permasalahan akibat dari adanya pembelajaran *daring* adalah, tingginya prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Realitanya, prokrastinasi akademik sudah menjadi perilaku umum mahasiswa sejak dulu. Akan tetapi pada masa pandemi ini, perilaku tersebut menjadi semakin meningkat dikalangan mahasiswa.

Pembelajaran dari rumah menyebabkan mahasiswa merasakan kebosanan, jenuh, dan menginginkan kegiatan di luar bersama teman-temannya. Akibatnya, kejenuhan yang berdampak pada penurunan motivasi belajarnya ini, membuat mahasiswa

merasa malas untuk mengerjakan tugas dari dosen (Farid, 2021). Motivasi belajar berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin rendah motivasi belajarnya maka semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi (Nitami et al, 2015)

Ada beberapa faktor yang memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Pertama faktor internal, berkaitan dengan kondisi fisik individu, kondisi psikologis individu yang berhubungan dengan *self regulation* dan tingkat kecemasan. Kedua faktor eksternal, yaitu pengasuhan orang tua beserta kondisi lingkungan (Ghufron & Risnawati, 2010). Mulyana (2018) juga menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi akibat faktor sosial. Faktor ini sesuai dengan situasi pandemi yang dihadapi saat ini. Mahasiswa diharapkan mengikuti proses perkuliahan jarak jauh atau secara *daring*. Tingginya prokrastinasi akademik yang terjadi di masa pandemi disebabkan karena mahasiswa merasa sedang tidak diawasi (Handoyo et al, 2020)

Prokrastinasi akademik perlu diatasi. Lantaran, jika perilaku ini dibiarkan maka akan dapat menurunkan prestasi akademik mahasiswa (Tjundjing, 2006). Selain itu prokrastinasi akademik juga dapat membuat mahasiswa merasa bersalah, tidak optimal ketika melakukan pekerjaan, sampai dengan mendapatkan sanksi dari dosen apabila terlambat

dalam mengumpulkan tugas (Burhan & Herman, 2019). Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Teknik yang digunakan untuk mengatasi perilaku tersebutpun beragam mulai dari dukungan sosial, konseling, bimbingan belajar, dan lain-lain. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi prokrastinasi akademik adalah penerapan teknik *goal setting* dan *time management*. Penelitian dari Mulyana (2018) menemukan sebanyak 33% prokrastinasi dilakukan akibat manajemen waktu yang kurang baik. Mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas dengan sengaja karena ia tidak dapat mengatur waktunya dengan efisien.

David et al (2008) mendefinisikan *goal setting* adalah tindakan yang dirancang atau dituliskan oleh individu untuk dapat membimbing perilakunya menuju suatu tujuan. Sedangkan *time management* merupakan proses pengendalian waktu berdasarkan suatu rangkaian kegiatan atau *goal setting* yang telah dibuat. Kunci dari teknik ini adalah menetapkan prioritas dan fokus pada apa yang perlu dicapai saat ini. Tujuan dari teknik ini memberikan manfaat untuk membantu meminimalkan kecemasan pada tenggat waktu, kurangnya fokus, penundaan, dan kelelahan kerja.

Goal setting memungkinkan mahasiswa untuk menentukan tujuan apa yang ingin dia capai. Adanya tujuan yang telah ditetapkan akan membuat mahasiswa menjadi lebih terstruktur

mengenali mana tugas pun juga prioritas yang harus segera dikerjakan (Valerie & Jackson, 2009). Teknik *goal setting* jika diberikan secara signifikan dapat meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam merencanakan tujuan secara spesifik (Afrilya & Widyarini, 2017).

Time management sendiri membantu mahasiswa untuk mengatasi tekanan dari banyaknya tugas yang dikerjakan tanpa mengalami terlalu banyak stres. *Time management* dikatakan baik bukan karena dapat melakukan banyak pekerjaan, sebaliknya mampu berfokus pada tugas setepatnya sehingga mahasiswa tetap dapat merasa relaks, fokus, dan terkontrol (Gea, 2014). *Goal setting* dan *time management* saling berhubungan, hal tersebut karena salah satu kunci dari *time management* dapat dikatakan baik, dicirikan dari individu sanggup menetapkan *goal setting* yang ingin dicapai (David et al, 2008)

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik ingin melakukan *literature review* mengenai efektivitas teknik *goal setting* dan *time management* dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik. Sehingga judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi dengan Teknik *Goal Setting* dan *Time Management*”.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*. *Literature*

review adalah model penelitian yang mengkaji atau meninjau secara kritis temuan beserta gagasan yang terdapat dalam *literature* berorientasi akademik, demi memecahkan pertanyaan penelitian yang dirumuskan. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan data sekunder. Data sekunder adalah data yang didapatkan dari pihak lain yang tidak langsung diperoleh dari subyek penelitian (Ananda & Apsari, 2020). Data sekunder berupa data yang didapat dari buku-buku, literatur, dan juga bacaan yang terkait dengan topik penelitian (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari tinjauan pustaka yang didapatkan dari internet, dengan penelusuran pencarian menggunakan *keywords* prokrastinasi, pembelajaran *daring*, pandemi, *goal setting*, dan *time management*. Data penelitian juga diperoleh dari artikel, jurnal, buku, beserta berita-berita yang relevan sesuai topik yang diteliti.

Hasil dan Bahasan

Prokrastinasi akademik menjadi perilaku umum yang sering terjadi pada mahasiswa. Apabila perilaku ini dibiarkan maka dapat memberikan pengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa. Melakukan penundaan secara berulang dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan sengaja, dapat menimbulkan dampak-dampak negatif bagi mahasiswa itu sendiri. Pada kenyataannya, mahasiswa diharapkan untuk dapat menyelesaikan pendidikannya sesuai dengan jangka waktu yang telah ditentukan.

Mahasiswa dituntut untuk memenuhi tugas-tugas yang harus diselesaikan selama menempuh pendidikan, baik itu secara akademik maupun non akademik (Sari & Nugroho, 2021). Meninjau dari hal tersebut, prokrastinasi akademik perlu dikurangi, sebab jika tidak ditangani akan dapat memberikan pengaruh terhadap target kelulusan mahasiswa.

Target lulus tepat waktu merupakan salah satu indikator yang ingin dicapai setiap mahasiswa. Akan tetapi apabila mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik secara terus-menerus, tentu saja membuat target sulit untuk dicapai. Terdapat enam lingkup mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Hal tersebut terdiri dari, menunda mengerjakan *paper*, penundaan dalam menyelesaikan tugas ujian, mengabaikan tugas-tugas administratif, tidak menuntaskan pekerjaan akademik, menunda dalam mempersiapkan ujian, serta tidak menghadiri pertemuan sekolah (Rothblum disitat dalam Ghufroon & Risnawita 2010).

Dari enam jenis penundaan tersebut, adapun dampak yang ditimbulkan dapat mengganggu dua hal. Pertama, prokrastinasi menyebabkan masalah eksternal dari perilaku itu sendiri. Seperti tugas-tugas yang harus diselesaikan menjadi tidak maksimal dan tidak mampu dikerjakan dengan baik. Kedua, prokrastinasi menimbulkan masalah internal yaitu mahasiswa merasa bersalah, menjadi menyesal melakukan penundaan dalam

mengerjakan tugas (Burka dan Yuen disitat dalam Chintia & Kustanti, 2017).

Prokrastinasi akademik sendiri disebabkan oleh banyak faktor. Nguyen & Wilson (2012) menyatakan bahwa penundaan dilakukan karena tugas yang harus dikerjakan cenderung sulit, mahasiswa kurang dapat fokus dan perhatiannya mudah teralihkan, serta kurangnya kontrol diri dalam manajemen waktu. Selain hal tersebut, penundaan terjadi karena tugas tidak menyenangkan, kebingungan dalam menentukan prioritas tugas mana yang harus diutamakan, adanya gangguan dari lingkungan, mengalami stres, depresi, dan kelelahan (Bernard di sitat dalam Fauziah, 2015).

Kondisi lingkungan memengaruhi terhadap terjadinya prokrastinasi akademik. Pada masa pandemi saat ini, mahasiswa cenderung menunda dalam menyelesaikan tugasnya. Tingginya prokrastinasi akademik yang terjadi di masa pandemi salah satunya disebabkan karena mahasiswa merasa sedang tidak diawasi (Handoyo et al, 2020). Berdasarkan rangkuman berita online yang telah dikumpulkan, ada beberapa masalah yang ditemui. Adanya kesulitan komunikasi karena tidak dapat bertemu secara langsung menyusahakan mahasiswa mengerjakan tugas. Mahasiswa cenderung tidak membalas pesan temannya yang berkaitan dengan tugas berkelompok, padahal tugas yang harus dikerjakan sudah dekat dengan deadline pengumpulan (CNN Indonesia, 2020). Banyaknya tugas yang diberikan selama pandemi membuat mahasiswa

kesulitan mengatur waktu sehingga berakibat pada tugas yang menumpuk.

Hal serupa juga dialami oleh seorang mahasiswa semester 7 yang berkuliah di Perguruan Tinggi Swasta di Bali. Subyek menyebutkan bahwa selama pandemi ia menjadi sulit mengatur waktu dan menentukan jadwal apa yang harus dilakukan setiap hari. Subyek kebingungan dalam menentukan tugas yang harus diselesaikan. Hal ini menyebabkan ia kurang produktif selama masa pandemi. Meskipun memiliki tenggat lebih banyak ketika di rumah namun ia tetap kesulitan dalam memajemen waktunya, karena kebingungan dalam menentukan tugas prioritas.

Penelitian sebelumnya menunjukkan *goal setting* dan *time management* dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Tidak mampu mengatur waktu dengan baik serta kesulitan dalam membuat keputusan menjadi alasan paling dominan dalam penundaan pengerjaan tugas (Kartadinata & Tjundjing, 2008). Teknik *goal setting* dan *time management* berfokus pada bagaimana mahasiswa dapat mengatur waktunya dengan baik serta mencatat jadwal prioritas yang seharusnya ia selesaikan. Teknik ini diharapkan dapat membantu mahasiswa untuk bisa memanfaatkan waktu dengan maksimal. Membuat jadwal rutin dan disiplin waktu, diharapkan membuat mahasiswa tetap mampu produktif ketika mengikuti

perkuliahan daring selama masa pandemi.

Penelitian dari Reswita (2019) meneliti 29 mahasiswa PG-PAUD di FKIP UNILA. Penelitian ini didasari oleh banyaknya mahasiswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik. Berdasarkan hasil penelitian ternyata ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Hasil ini menunjukkan hubungan negatif yang kuat. Artinya semakin baik manajemen waktu mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dilakukan. Begitupun sebaliknya jika manajemen waktu buruk maka tingkat prokrastinasi akademik semakin tinggi.

Manajemen waktu merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terjadinya prokrastinasi (Kartadinata & Tjundjing, 2008). Apabila mahasiswa dapat menata waktu dengan baik mengenai kapan harus belajar, bekerja, bersantai. Maka tugas-tugas yang harus harus dikerjakan akan dapat selesai dengan tepat waktu tanpa penundaan. Manajemen waktu yang baik dapat terjadi karena dibantu dengan *goal setting* yang tepat pula. Penggunaan waktu yang optimal dilakukan melalui perencanaan kegiatan atau pekerjaan yang terorganisir serta matang. Sehingga ketika mahasiswa mampu merencanakan kegiatan, jadwal, tugas-tugasnya secara jelas maka waktu akan dapat digunakan secara efektif dan efisien.

Senada dengan hal tersebut Rahmah (2008) juga melakukan

penelitian kepada 82 mahasiswa kebinanan di Kaltim. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak strategi *coping* dan manajemen waktu terhadap prokratinasi akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa strategi *coping* dan manajemen waktu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi. Manajemen waktu yang buruk berdampak pada terlewatnya tugas sesuai dengan *deadline*, pekerjaan tidak selesai dengan maksimal, bisa mendapatkan teguran dari dosen, serta terhambatnya waktu lulus yang telah ditentukan. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa seringkali melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik.

Mahasiswa biasanya memiliki jadwal dalam menyelesaikan tugas akan tetapi apabila waktu luang selama pengerjaan tugas tidak digunakan dengan maksimal ternyata dapat berpengaruh terhadap manajemen waktu. Penelitian sebelumnya dari Yuniati et al (2019) menjelaskan ketika mahasiswa telah memiliki rencana untuk mengerjakan tugas, namun jangka waktu dari rencana ke pengerjaan aktual memiliki rentang yang lama. Maka untuk mengisi waktu luang mahasiswa biasanya akan melakukan aktivitas lain yang tidak penting. Akhirnya mahasiswa akan terlambat dalam menyelesaikan tugas akademik. Berdasarkan hal tersebut dapat dilihat bahwa *goal setting* dan *time management* saling berkaitan. Mahasiswa tidak cukup hanya

merencanakan jadwal untuk tugas-tugas akademik saja. Melainkan juga harus merencanakan bagaimana ia akan menggunakan waktu luangnya dengan baik dan bermanfaat.

Hasil tersebut juga diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Mujahidah (2014) yang meneliti manajemen waktu mahasiswa dengan prokrastinasi saat proses skripsi. Hasilnya menunjukkan 31,8 % mahasiswa yang memiliki manajemen waktu yang tinggi. Manajemen waktu yang tinggi ditunjukkan dengan karakteristik perilaku mahasiswa sebagai berikut: menghindari kebiasaan menghabiskan waktu melakukan aktivitas yang tidak perlu dan membuang waktu, mahasiswa mampu menetapkan sasaran dan merancang kegiatan prioritas, memiliki kemampuan komunikasi asertif untuk menolak ajakan atau permintaan dari orang lain yang dapat memengaruhi efektivitas jadwal.

Sejalan dengan beberapa hasil penelitian tersebut David., Eshelman., McKay (2008) menjelaskan bahwa ada enam langkah yang dapat dilakukan dalam mengatur *goal setting* dan *time management*. Adapun langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Clarify your values*, mahasiswa menentukan apa yang paling berharga atau apa yang paling diinginkan. Langkah ini bisa mahasiswa lakukan dengan cara mencari tempat yang sekiranya membuat nyaman, menutup mata,

atur nafas secara dalam, dan relaks. Ada dua hal yang harus dipikirkan pada langkah ini. Pertama, luangkan waktu untuk berpikir membayangkan beberapa tahun ke depan. Renungkan bahwa anda menjalani hidup yang panjang. Pikirkan hidup anda dari sudut pandang dewasa di masa depan. “*Did you most enjoy experiencing and doing?*”, *what did you most appreciate accomplishing or having?*”. Kedua, posisikan diri anda masih pada usia saat ini. bayangkan diri bahwa anda memiliki penyakit langka yang membuat anda akan bertahan hidup kurang dari setahun. Pikirkan, *what do you want to experience, change, do, accomplish, and have?*

Pada langkah ini mahasiswa merenungkan apa saja hal-hal yang ingin dia capai dan lakukan di masa depan. Serta dalam tugas ini mahasiswa harus memprioritaskan pengalaman apa yang ingin dirasakan, kegiatan apa yang ingin dilakukan, beserta hal apa yang ingin dirubah. Langkah awal ini akan membantu mahasiswa untuk mempunyai gambaran umum apa yang ingin dicapai. Setelah itu, mahasiswa dapat menyusun nilai-nilai dari daftar apa yang paling berharga atau paling diinginkan, mulai dari yang paling banyak hingga paling sedikit. Berikut contoh penyusunan nilai-nilai yang paling berharga berdasarkan masalah perkuliahan *daring* di masa pandemi:

Table 1. *Order your values*

1. <i>Health</i>	5. <i>Family</i>
2. <i>Assignment collage</i>	6. <i>Friends</i>
3. <i>Creativity</i>	7. <i>Me time</i>
4. <i>Productivity</i>	8. <i>Travel</i>

Ditabel ini mahasiswa dapat menentukan sendiri nilai-nilai yang menjadi prioritasnya selama pembelajaran *daring*.

2. *Setting goals*, yaitu menuliskan tujuan spesifik dari setiap prioritas. Gunakan nilai-nilai yang telah dirancang pada langkah pertama sebagai acuan dalam membuat tujuan spesifik. Agar tujuan menjadi efektif, ada lima pertanyaan penting yang harus dijawab sebelumnya. Pertama apakah tujuan anda mencurahkan waktu dan energi untuk

mencapainya. Kedua apakah tujuan ini konsisten dengan nilai tertinggi anda. Ketiga apakah tujuan ini dapat dicapai. Keempat apakah tujuan yang dibuat positif. Kelima apakah tujuan anda seimbang dengan karir, keuangan, kesehatan, hubungan, atau kesenangan. Pada tahap ini menetapkan tujuan selama perkuliahan *daring* di masa pandemi, mahasiswa dapat

menuliskan tujuan spesifiknya ke

dalam tiga kategori berikut:

Tabel 2. *Writing down your goals*

-
- a. Tujuan jangka panjang. Tujuan yang membutuhkan waktu lebih dari lima tahun untuk anda capai.
 - b. Tujuan jangka menengah. Tujuan yang hendak dicapai dalam rentang waktu satu sampai lima tahun.
 - c. Tujuan jangka pendek. Tujuan yang dicapai dalam rentang waktu satu minggu hingga kurang dari satu tahun.
-

3. *Developing an action plan*, merupakan identifikasi tindakan spesifik yang perlu dilakukan untuk mencapai tujuan. Tindakan ini perlu untuk direncanakan, sebab dengan adanya langkah yang spesifik maka individu akan mengetahui bagaimana mereka akan dapat mencapai tujuan yang telah dibuat. Adapun rencana tindakan yang efektif meliputi: tujuan spesifik dan dipikirkan dengan matang, penjelasan tentang sumber daya yang individu perlukan, setiap langkah yang diambil harus dalam urutan yang benar, bagaimana individu akan memantau kemajuannya, alasan yang paling mungkin atas penundaan dan bagaimana cara individu mengatasi, serta pemberian *rewards* untuk memotivasi diri sendiri.

Ada dua alternatif strategi yang bisa dilakukan untuk merencanakan tindakan. Pertama bayangkan bahwa anda telah mencapai tujuan

itu. “*How would you feel, look, behave, and sound? How would the people around you respond to you?*”. Lalu tanyakan kepada diri rencana spesifik yang efektif seperti yang telah dituliskan sebelumnya. Kemudian, tuliskan secara berurutan langkah-langkah yang akan diambil.

Sebagai contoh mahasiswa ingin menyelesaikan proposalnya sesuai waktu yang telah ditentukan. Mahasiswa mulai bisa membayangkan bahwa ia akan senang jika proposalnya dapat selesai tepat waktu, meskipun perkuliahan masih berlangsung secara daring. Mahasiswa bisa mulai menyusun langkah-langkah yang akan dilakukan. Mengerjakan secara jauh-jauh hari, mulai mencari materi yang akan dipakai, bertanya kepada pembimbing bila mengalami kesulitan, tetap menyisihkan waktu untuk beristirahat, dan memberikan

rewards bila ia berhasil mengerjakannya hingga selesai.

Strategi kedua adalah metode *brainstorming*. Tanyakan pada diri segala hal yang perlu diketahui dan dilakukan untuk mencapai tujuan. “Mengapa saya ingin menyelesaikan proposal tepat waktu? Dimana saya bisa mencari sumber materinya? Tugas mana sajakah yang harus saya kerjakan terlebih dahulu?”.

Kedua strategi ini dilengkapi dengan evaluasi, yaitu untuk melihat sejauh mana kemajuan yang telah mahasiswa lakukan. Salah satu cara yang bisa digunakan untuk melakukan evaluasi selain dengan memantau *worksheet* yang telah dibuat adalah, mencari bantuan orang lain yang dapat memberikan saran dan dorongan yang positif. Pandangan dari orang lain bisa membantu individu untuk menghargai setiap

detail usaha yang telah dilakukan. Mendapatkan dorongan yang positif juga bisa membuat individu mengurangi perilaku yang menekan dan terlalu keras dengan diri sendiri. Pun juga sebaliknya apabila mendapatkan *progress* yang baik diawal, jangan sampai hal ini menjadi alasan untuk menurunkan motivasi yang dimiliki.

4. *Evaluating how you spend your time*, yaitu mencatat semua aktivitas yang dilakukan. Langkah ini dilakukan untuk mulai manajemen waktu yang baik. Mahasiswa perlu mencatat kegiatan atau aktivitas apa saja yang ingin dilakukan setiap hari. Catat juga durasi waktu yang kira-kira dibutuhkan dalam aktivitas tersebut. Mahasiswa perlu mencatat aktivitas yang dilakukan sesuai dengan nilai dan tujuan yang telah disusun sebelumnya.

Tabel 3. *Example for your time log*

<i>Activity</i>	<i>Time</i>
<i>Shower</i>	<i>20 minutes</i>
<i>Breakfast</i>	<i>15 minutes</i>
<i>Do proposal assignments</i>	<i>60 minutes</i>
<i>Break</i>	<i>15 minutes</i>
<i>Check messages on the phone</i>	<i>20 minutes</i>
<i>Do proposal assignments again</i>	<i>60 minutes</i>
<i>Lunch</i>	<i>30 minutes</i>
<i>Check email</i>	<i>10 minutes</i>
<i>Etc.</i>	

5. *Combating procrastination*, merupakan cara untuk mengatur

waktu lebih efektif untuk mengurangi adanya penundaan

secara sengaja. Tujuan dari langkah ini untuk mengatur apa saja aktivitas yang diprioritasnya, namun tetap bisa melakukan hal menyenangkan sehingga sesuai dengan nilai-nilai anda. Berikut saran yang dapat dilakukan ketika mahasiswa merasa mulai menunda-nunda: berhenti untuk mencemaskan tugas-tugas yang sulit, mulailah mengerjakan tugas dari hal-hal yang kecil, buatlah daftar pekerjaan yang tidak menyenangkan kemudian tuliskan konsekuensi atas penundaan untuk meningkatkan antusiasme menyelesaikan, pikirkan konsekuensinya lalu bayangkan perasaan menyenangkan jika tugas cepat selesai, menyangkal keyakinan-keyakinan negatif, bertanggung jawab atas setiap keterlambatan, berikan *rewards* terhadap diri sendiri, serta menghindari tugas baru sebelum menyelesaikan tugas sebelumnya.

Sebagai contoh, mahasiswa dalam menyelesaikan tugas proposal dengan mengerjakannya dari jauh-jauh hari. Mahasiswa

membayangkan jika proposal tidak selesai tepat waktu ia akan merasa bersalah karena tidak akan bisa mendaftar ke tahap selanjutnya. Sebaliknya ia akan merasa senang apabila dapat menyelesaikan tepat waktu. Mahasiswa dapat memberikan diri sendiri sebuah hadiah ketika berhasil menyelesaikan setiap bab.

6. *Organizing your time*, langkah ketujuh dan terakhir untuk menuju manajemen waktu yang lebih efektif. Mahasiswa menuliskan dalam buku agenda atau catatan pada ponsel mengenai tugas-tugas yang harus dikerjakan. Belajar untuk mengatakan tidak untuk kegiatan atau situasi yang tidak terlalu perlu untuk menghindari pemborosan waktu. Buatlah juga daftar hal yang harus dilakukan saat menunggu. Fokuskan perhatian kepada tugas yang paling menjadi prioritas. Serta atur lingkungan sekitar untuk dapat mendukung nilai dan tujuan anda. Setiap harinya urutkan aktivitas ke dalam kategori berikut:

Tabel 4. *Organizing your day*

<i>Top drawer</i>	Tugas yang paling penting, paling anda inginkan, dan perlu diprioritaskan.
<i>Middle drawer</i>	Tugas yang dapat ditunda untuk sementara akan tetapi tetap penting.
<i>Bottom drawer</i>	Tugas yang dapat ditunda tanpa batas waktu dan juga tidak menimbulkan konsekuensi yang negatif.

Langkah-langkah dalam *goal setting* dan *time management* yang telah dijabarkan tersebut perlu dilakukan secara berkesinambungan agar membentuk kebiasaan baru demi mencapai manajemen waktu yang efektif. Mahasiswa perlu untuk mulai menetapkan tujuannya, kemudian menyusun langkah-langkah apa yang akan dilakukan untuk mencapai target tersebut. Tentu saja hal ini harus diterapkan secara konsisten, tidak bisa hanya dilakukan pada waktu yang singkat. Penerapan teknik ini secara berkelanjutan akan membantu mahasiswa dalam mengatur waktu dengan baik. Menghindari perilaku penundaan, mengurangi aktivitas yang mengganggu, dan fokus kepada tugas yang harus diselesaikan. Sebaliknya juga tetap bisa melakukan aktivitas yang menyenangkan sesuai dengan nilai-nilai prioritas dalam diri.

Teknik *goal setting* dan *time management* membantu mahasiswa untuk menemukan kendali, terkait dengan hal-hal apa saja yang menjadi target dalam hidup untuk dicapai. Tanpa adanya manajemen waktu yang baik, mahasiswa bisa saja menjadi membuang waktu atau menguras terlalu banyak tenaga untuk tugas dan aktivitas yang terlalu banyak menuntut perhatian. Adanya teknik ini memudahkan mahasiswa agar tidak terlalu merasa tertekan, menurunkan tingkat stres sehingga dapat tetap fokus pada kegiatan yang penting bagi dirinya. Lantaran manajemen waktu yang tidak efektif, cenderung membuat mahasiswa

melakukan penundaan, produktivitas yang rendah, ketidaksabaran, motivasi rendah, kesulitan menetapkan dan mencapai tujuan.

Simpulan dan Saran

Perubahan yang terjadi pada sektor pendidikan akibat pandemi covid-19 membawa dampak pada perkuliahan mahasiswa. Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa yang semakin meningkat merupakan salah satu akibat yang ditimbulkan. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas-tugas akademik yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh mahasiswa. Tindakan ini dapat menurunkan prestasi mahasiswa pun juga rasa bersalah kepada diri sendiri ketika tidak dapat menyelesaikan tugas dengan maksimal. *Setting goal* dan *time management* adalah salah satu teknik yang dapat dilakukan untuk menurunkan prokrastinasi akademik. Teknik ini dapat membantu mahasiswa untuk meminimalkan kecemasan pada tenggat waktu, kurangnya fokus, penundaan, dan kelelahan kerja. Ada enam langkah penerapan dalam teknik ini yaitu: *clarify your value, setting goals, develop an action plan, evaluate how you spend your time, combating procrastination, organizing your time*. Menerapkan keenam langkah ini akan dapat membantu mahasiswa menciptakan manajemen waktu yang baik, demi menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan ataupun juga kegiatan yang berkaitan dengan aktivitas akademik.

Saran yang dapat diberikan kepada mahasiswa. Mahasiswa diharapkan melakukan keenam langkah dalam penerapan teknik *setting goals* dan *time management* secara konsisten dan berkesinambungan. Sedangkan bagi peneliti selanjutnya, peneliti menyarankan agar penelitian ini dapat dilakukan dengan metode lainnya. Sehingga dengan adanya penelitian selanjutnya, peneliti berharap hasil penelitian tersebut akan memberikan sumbangsih untuk memperkuat penelitian ini, sehingga semakin membuktikan efektivitas *setting goals* dan *time management* dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Pustaka Acuan

- Afrilya, Z. & Widyarini, N. (2017). Efektivitas Intervensi Pelatihan Goal Setting Pada Warga Binaan Sosial (Wbs) Di Panti Sosial Bina Karya (Psbk) Pangudi Luhur Bekasi. *Jurnal Psikologi*, 8(2).
- Ananda, S. S. D. & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi Stress Pada Remaja Saat Pandemi Covid-19 Dengan Teknik Self Talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(2), 248-256.
- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi COVID-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(2), 99-108.
- Burhan, M. N. I. & Herman (2020). 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*.
- Cinthia, Rindita R., and Erin R. Kustanti. (2017). Hubungan antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 6 (2), 31-37.
- CNN Indonesia. (2021, Desember 04). Bimbang Mahasiswa Kembali Belajar di Kampus saat Pandemi. Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/nasional/20211203135010-20-577543/bimbang-mahasiswa-kembali-belajar-di-kampus-saat-pandemi>
- Dami, Z. A. & Loppies, P. A. (2018). Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 74-85.
- Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. (2008). *The relaxation and stress reduction workbook*. New Harbinger Publications.
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturing Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di

- Masa Pandemi Covid-19. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 17(1), 76-83.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Gea, A. A. (2014). Time management : Menggunakan waktu secara efektif dan efisien. *Humaniora*, 5(2), 777-785.
- Ghufroon, M.N., & Risnawita, R.S. (2010). Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Arruzz Media.
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Daring. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 3 (1), 355-361.
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 3(1), 10-14.
- Harapani, A. (2021, January 5). Pengaruh Kuliah Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Kemampuan Mahasiswa. Retrieved from <https://doi.org/10.31234/osf.io/t4x29>
- Herdiansyah, H. (2015). *Metodologi Penelitian Kualitatif untuk Ilmu Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika
- Jackson, V. P. (2009). Time management: a realistic approach. *Journal of the American College of Radiology*, 6(6), 434-436.
- Junita, E. D., Sugiharto, D. Y. P., & Awalya, A. (2014). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik Melalui Layanan Penguasaan Konten. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 3(1).
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.
- Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. (2021). Peta Sebaran Covid-19. Retrieved from <https://covid19.go.id/pemulihan-ekonomi>
- Mujahidah, I. N. (2014). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Unpublished bachelor degree's thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Retrieved from <http://eprints.ums.ac.id/27630/>.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa

- program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Napitupulu, R. M. (2020). Dampak pandemi Covid-19 terhadap kepuasan pembelajaran jarak jauh. *Jurnal Inovasi Teknologi Pendidikan*, 7(1), 23-33.
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*, 4(1), 1-12.
- Rahmah, R. A. (2018). Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2).
- Reswita, R. (2019). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25-32.
- Sari, R. E., & Nugroho, A. Y. F. (2021). Pelatihan Problem Focused Coping untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *SOSIOHUMANIORA: Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 7(1), 24-33.
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan*, 20(2).
- Sugiyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tjundjing, S. (2006). Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis. *Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17-27.
- Wilson, B. A. & Nguyen, T. D. (2012). Belonging to tomorrow: An overview of procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 4(1), 211.
- Wirakesuma, R. A. (2021, January 6). Pengaruh Perkuliahan Dan Tugas Secara Daring Terhadap Mahasiswa. Retrieved <https://doi.org/10.31234/osf.io/9jfh>
- Yuniati, D. N. (2019). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*. Unpublished bachelor degree's thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Retrieved from <http://repository.untag-sby.ac.id/2356/>