

# **THE EFFECT OF TIME PROJECTION TECHNIQUE ON ACADEMIC PROCRASTINATION OF STUDENTS IN SMK NEGERI 2 PADANG PANJANG**

**Winda Okral Sari<sup>1</sup> Raja Arlizon<sup>2</sup>Donal<sup>3</sup>**

*Email : windaokral21@gmail.com, r.arlizon@yahoo.co.id,donal@lecturer.unri.ac.id*

*Phone Number : 085274128284*

*Guidance and Counseling Study Program  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstrak :** *His study aims to examine the effect of time projection techniques on academic procrastination of students at SMK Negeri 2 Padang Panjang and to determine the differences in academic procrastination of students in school before and after the time projection technique. Jeneis this research is a quantitative research with an experimental method using the One-Group Pretest-Posttest Design research design. So that from these differences, can know the effect of time projection techniques on academic procrastination. The measuring instrument used in this study is the student academic procrastination measurement scale which consists of 56 items before being validated, and after validity there are 31 valid items with validity of 0.3610 and reliability of 0.882. The subject of this study amounted to 8 people selected through the results of non probability sampling techniques at SMK Negeri 2 Padang Panjang that were identified as having academic procrastination of students in the very high and high categories. Data processing that has been done can be concluded as follows: student academic procrastination before the projection technique when there are three people classified as very high and five people classified as high category. After being given the projection technique when there is a change in academic procrastination of students in one person is classified as moderate and seven people are classified as low categories. Time projection techniques have a significant positive effect on academic procrastination.*

**Key Words :** *Time Projection Technique, Academic Procrastination*

# **PENGARUH TEKNIK PROYEKSI WAKTU TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMK NEGERI 2 PADANG PANJANG**

**Winda Okral Sari<sup>1</sup> Raja Arlizon<sup>2</sup>Donal<sup>3</sup>**

Email : windaokral21@gmail.com, R.arlizon@yahoo.co.id,donal@lecturer.unri.ac.id

No telepon : 085274128284

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak** : Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh teknik proyeksi waktu terhadap prokrastinasi akademik siswa di SMK Negeri 2 Padang Panjang serta untuk mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik siswa di sekolah sebelum dan sesudah teknik proyeksi waktu. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan desain penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Sehingga dari perbedaan tersebut, dapat mengetahui pengaruh teknik proyeksi waktu terhadap prokrastinasi akademik. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran prokrastinasi akademik siswa yang terdiri dari 56 item sebelum di validitas, dan setelah di validitas diperoleh item valid sejumlah 31 item dengan validitasnya sebesar 0,3610 dan reliabilitasnya sebesar 0,882. Subjek penelitian ini berjumlah 8 orang yang dipilih melalui hasil teknik non probability sampling di SMK Negeri 2 Padang Panjang yang teridentifikasi memiliki prokrastinasi akademik siswa yang terdapat pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Pengolahan data yang telah dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut prokrastinasi akademik siswa sebelum teknik proyeksi waktu terdapat tiga orang tergolong sangat tinggi dan lima orang tergolong kategori tinggi. Setelah diberikan teknik proyeksi waktu terdapat perubahan prokrastinasi akademik siswa pada satu orang tergolong sedang dan tujuh orang tergolong kategori rendah. Teknik proyeksi waktu memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci** : Teknik Proyeksi Waktu, Prokrastinasi Akademik

## PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang. Prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan. Hal ini adalah karakteristik utama dari penderita prokrastinasi akademik. Peneliti mulai mencari tau dan memberikan teknik proyeksi waktu kepada penderita prokrastinasi akademik dengan maksud untuk mengetahui pengaruh serta berniat untuk mengurangi kadar prokrastinasi akademik dengan menggunakan kegiatan rutin proses proyeksi waktu.

Penelitian terkait prokrastinasi dilakukan oleh Restu Pangersa Ramadhan dan Hendri Winata (2016) dalam penelitiannya menghasilkan bahwa prokrastinasi sangat mempengaruhi prestasi belajar siswa sehingga perlu dilakukan penanganan yang tepat agar diperoleh prestasi belajar yang memuaskan. Sehingga perlu dipahami faktor yang mempengaruhi baik dari dalam diri peserta didik maupun faktor-faktor lain di luar peserta didik agar kegiatan menunda-nunda tugas akademik juga dapat menjadi salah satu kendala siswa dalam berprestasi disekolah

Selain itu disampaikan oleh Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing (2008) dengan judul Hubungan antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa menunjukkan perlunya perhatian untuk menangani manajemen waktu agar mengurangi prokrastinasi akademik. Pelatihan manajemen waktu dapat mengurangi kekhawatiran dan prokrastinasi dalam bekerja, sehingga sangat memungkinkan diberikan treatment agar dilakukan penanganan pada pelaku prokrastinator ini. penerapan ini dapat mengurangi angka prokrastinasi dilingkungan pendidikan pada umumnya dan sekolah khususnya.

Untuk mengurangi prokrastinasi akademik yang dirasakan oleh siswa, yang dilakukan konselor adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik Prokrastinasi Akademik. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok (Prayitno, 2004). Bimbingan kelompok adalah pelayanan bimbingan secara kelompok dengan tujuan supaya orang yang dilayani mampu mengatur kehidupannya sendiri, memiliki pandangan sendiri, mengambil sikap sendiri dan menanggung sendiri efek serta konsekuensi dari tindakannya (Gibson, 2011). Teknik Proyeksi Waktu bertujuan untuk mengubah cara pandang dan pola berfikir yang irasional siswa smk tentang perilaku prokrastinasi sehingga mereka akan mempunyai pola pikir yang positif dan rasional.

Teknik Proyeksi Waktu meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian dan seterusnya (Komalasari dkk, 2011:223). Konseli dapat melihat bahwa hidup berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian baik dari perilaku konseli maupun pola berfikir yang ada pada konseli. Dalam proyeksi konseli ditunjukkan aspek-aspek tertentu antara diri dengan lingkungan. Aspek tersebut dapat berupa pengalaman negatif serta kejadian yang menyakitkan yang dialami individu baik yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi.

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis melakukan penelitian dengan judul : “ Pengaruh Teknik Proyeksi Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Di Smk Negeri 2 Padang Panjang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 2 Padang Panjang Jalan Syekh Ibrahim Musa No. 26 RT VI Kelurahan Ganting Kecamatan Padang Panjang Timur Kota Padang Panjang Provinsi Sumatera Barat. Pada penelitian ini penulis menggunakan Penelitian Eksperimental dengan Desain Pra-Eksperimental ( *Pre-Experimental Designs* ) menggunakan model desain *One-Group Pretest-Posttest Design* ( tes awal-akhir kelompok tunggal ). Subjek penelitian ini adalah 8 orang yang ditarik dengan teknik *non probability sampling*. Teknik pengambilan dan menggunakan teknik angket skala pengukuran perilaku prokrastinasi akademik. Data di analisis dengan menggunakan statistik non-parametrik menggunakan uji *wilcoxon* dan uji rank *spearman* untuk menguji hipotesis. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan teknik proyeksi waktu untuk melaksanakan teknik proyeksi waktu ini dilakukan sebanyak 5 kali pertemuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik proyeksi waktu dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini.

**Tabel 1. Gambaran Prokrastinasi Akademik Sebelum dan Sesudah diberikan Teknik Proyeksi Waktu**

NO	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1.	Sangat Tinggi	$\geq 108$	3	37,5%	0	0%
2.	Tinggi	89-107	5	62,5%	0	0%
3.	Sedang	70-88	0	0%	1	12,5%
4.	Rendah	51-69	0	0%	7	87,5%
5.	Sangat Rendah	$\leq 50$	0	0%	0	0%
Jumlah	8	100%	8	100%	8	100%

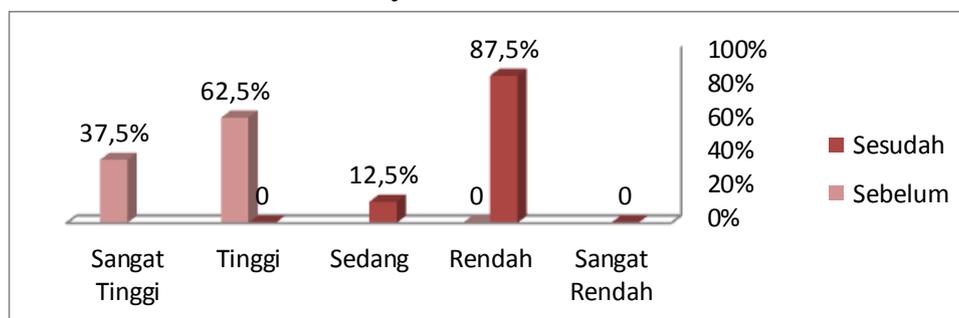
Sumber : Data Olahan Peneliti 2019

Berdasarkan table 1 dapat disimpulkan bahwa terjadi perubahan pada prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik proyeksi waktu. Sebelum diberikan treatment teknik proyeksi waktu mayoritas prokrastinasi akademik siswa berada pada kategori sangat tinggi yaitu pada angka 37,5% atau 3 orang siswa dan

62,5% lainnya pada posisi tinggi atau 5 orang siswa, sesudah diberikan treatment teknik proyeksi waktu prokrastinasi akademik siswa menurun dikategori sedang yaitu pada angka 12,5% atau 1 orang siswa lainnya pada posisi rendah yaitu pada angka 87,5% atau 7 orang siswa.

Proses pelaksanaan treatment dan dinamika yang terjadi dalam bimbingan kelompok untuk penurunan prokrastinasi akademik dapat di lihat melalui tahapan demi tahapan treatment, berdasarkan kemampuan Pemimpin kelompok untuk membantu anggota kelompok dengan memberikan ataupun mengubah pola pikir anggota kelompok dari yang negatif menjadi positif untuk meningkatkan konsep dirinya. Sehingga dapat mengurangi prokrastinasi akademik siswa. Pelaksanaan treatment tahap pertama, kedua, ketiga, keempat dan kelima, dilakukan melalui tahap tahap bimbingan kelompok, serta melalui tahapan yang ada didalam prosedur pelaksanaan teknik proyeksi waktu pertemuan pertama dengan tema memvisualisasikan dengan indikator pencapaian adalah aspek pola fikir siswa, pada tahap pertama ini konselor melalui tahap bimbingan kelompok yakni tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan penutup, serta tahapan yang dilakukan untuk pelaksanaan Proyeski Waktu ada pembukaan, inti, penutup, dan evaluasi. Pada pelaksanaan treatment pertama ini jalan dari pelaksanaan Proyeksi Waktu melalui bimbingan kelompok cukup baik, dapat dilihat dari antusias dari anggota kelompok, suasana kelompok dan juga dinamika serta aktivitas menanggapi yang dilakukan anggota kelompok, walaupun pada pertemuan pertama ini PK lebih terlihat aktif. Peningkatan pelaksanaan Proyeksi waktu melalui bimbingan kelompok ini terlihat sangat menarik dan dinamika kelompok yang sangat baik terjadi pada pertemuan ketiga dan keempat, karena pada pertemuan ketiga ini membahas tentang target rencana kedepa. Dari segi dinamika kelompok, pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik Proyeksi Waktu sudah berjalan dengan baik disetiap pertemuannya. Anggota kelompok juga mulai bisa mengalihkan dari pikiran yang negatif ke pikiran yang positif. Hal ini terlihat dari setiap kali PK meminta anggota kelompok untuk mempraktikkan pikiran positif disetiap pertemuan. Untuk mengetahui perbedaan konsep prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik Proyeksi Waktu melalui bimbingan kelompok maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan uji wilcoxon dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 2 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam bentuk grafik batang sebagai berikut :

**Gambar 1. Grafik Rekapitulasi Skor Prokrastinasi Akademik Siswa Sebelum dan Sesudah Teknik Proyeksi Waktu**



Sumber : Data Olahan Peneliti 2019

Berdasarkan grafik batang tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan teknik proyeksi waktu berada pada kategori sangat tinggi 37,5% dan pada kategori tinggi 62,5% setelah diberikan teknik proyeksi waktu mengalami perubahan yakni pada kategori sedang 12,5% dan pada kategori rendah 87,5%. Artinya terdapat perbedaan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik proyeksi waktu.

Untuk Mengetahui Perbedaan prokrastinasi akademik siswa sebelum dengan sesudah diberikan teknik proyeksi waktu maka terlebih dahulu dilakukan perhitungan menggunakan *uji wilcoxon* dengan menggunakan SPSS versi 23 pada tabel 1.2 dibawah ini

**Tabel 2. Perbedaan Prokrastinasi Akademik Siswa Sebelum dengan Sesudah Diberikan Teknik Proyeksi Waktu Test Statistics<sup>a</sup>**

Posttest – Pretest	
Z	-2,521 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan uji wilcoxon menunjukkan signifikasi ( $0,012 < \alpha 0,05$ ) yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Sehingga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan teknik proyeksi waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh teknik proyeksi waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa maka terlebih dahulu melakukan perhitungan menggunakan uji rank spearman dengan SPSS versi 23 pada tabel 3 dibawah ini.

**Tabel 3 Pengaruh Teknik Proyeksi Waktu untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa**

Correclations			Pretest	Posttest
Spearman's rho	Pretest	Correlation Coefficient	1,000	,738*
		Sig. (2-tailed)	.	,037
		N	8	8
Spearman's rho	Posttest	Correlation Coefficient	,738*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,037	.
		N	8	8

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Sumber : Olahan Data SPSS 23.0

Uji rank spearman menunjukkan nilai signifikasi ( $0,037 < \alpha (0,05)$ ) yang berarti  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara teknik proyeksi waktu untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

Dari hasil olahan tersebut diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,738. Selanjutnya pengaruh teknik proyeksi waktu untuk penurunan prokrastinasi akademik siswa adalah 54 % sedangkan 45.6% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun dari lingkungan siswa tersebut.

## **PEMBAHASAN**

Prokrastinasi akademik mengalami perubahan oleh hampir seluruh siswa yang mencapai konsep diri sangat tinggi dan tinggi. Perubahan prokrastinasi akademik dapat dilihat dari aspek penundaan tugas, aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas, aspek kesenjangan waktu dan kinerja aktual, aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Secara keseluruhan siswa bertanggung setelah diberikan bimbingan kelompok dengan teknik proyeksi waktu mereka merasa lebih terbuka, dan dapat berfikir secara positif dalam menilai diri mereka. Pemberian bimbingan kelompok dengan teknik Proyeksi Waktu memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik siswa.

Menurut pendapat dari Komalasari dkk (2011:223) teknik time projection adalah teknik yang meminta konseli untuk memvisualisasikan kejadian yang tidak menyenangkan ketika kejadian itu terjadi, setelah itu membayangkan seminggu kemudian, sebulan kemudian, enam bulan kemudian, setahun kemudian, dan seterusnya. Konseli dapat melihat bahwa hidup berjalan terus dan membutuhkan penyesuaian baik dari perilaku konseli maupun pola berfikir yang ada pada konseli. Dalam proyeksi konseli ditunjukkan aspek-aspek tertentu antara diri dengan lingkungan. Aspek tersebut dapat berupa pengalaman negatif serta kejadian yang menyakitkan yang dialami individu baik yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi.

Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik proyeksi waktu berada pada kategori sangat tinggi dan tinggi. Setelah diberikan teknik Proyeksi Waktu melalui bimbingan kelompok, prokrastinasi akademik mengalami penurunan, yaitu 1 orang berada pada kategori sedang, dan 7 orang berada pada kategori rendah. Hal ini terjadi karena beberapa faktor yaitu tempat pelaksanaan bimbingan kelompok yang pernah dilakukan di perpustakaan yang keadaannya nyaman, kemudian faktor waktu pelaksanaan bimbingan kelompok yang tepat, yaitu pelaksanaan bimbingan kelompok pernah diberikan saat jam pelajaran olahraga. Sehingga anggota kelompok serius dalam menjalani bimbingan kelompok. Dan faktor selanjutnya berasal dari diri anggota kelompok itu sendiri yang fokus saat dilaksanakannya bimbingan kelompok.

Penerapan teknik Proyeksi Waktu tersebut dikatakan berhasil karena siswa prokrastinasi akademik yang memiliki kategori sangat tinggi sudah mengalami perubahan menjadi lebih baik, atau prokrastinasi akademik siswa itu mengalami penurunan yang positif. Penurunan tingkat prokrastinasi akademik ini juga dapat dilihat dalam komponen prokrastinasi akademik yaitu dalam segi fisik dimana anggota kelompok mulai bisa menilai dampak buruk mereka secara positif, dan mulai membuat jadwal dan mereka rajin selama berada di sekolah. Dalam segi diri dimana anggota kelompok mulai bisa mengetahui kelebihan dan kelemahan yang dimiliki, sifat-sifat yang dimiliki, dan cita-cita yang akan dikembangkan. Anggota kelompok juga sudah

mulai tidak menunda-nunda tugas dan melakukan apa yang akan dilakukan secara positif saat mereka lupa dalam mengerjakan tugas. Dalam segi hubungan sosial, anggota kelompok sudah mulai membuka dirinya untuk bertanya saat ada ketinggalan dalam menyelesaikan soal untuk tugas . Beberapa anggota kelompok juga mulai mencari teman yang yang bisa diajak untuk belajar ketika mereka tidak memahami tugas yang akan mereka buat. Dalam segi keluarga, anggota kelompok sudah mulai rajin dalam belajar di rumah dan menolong adiknya dalam mengerjakan tugas, terakhir dalam segi moral-etik, anggota kelompok sudah mulai bersikap sopan dan santun kepada guru –guru di sekolah, sudah mulai mau membantu pekerjaan rumah, dan bersikap baik kepada teman sebaya ataupun dengan yang lebih tua.

Berdasarkan hasil pengelolaan data dapat dilihat hasil pre-test prokrastinasi akademik siswa kelas X di SMK Negeri 2 Padang Panjang diperoleh persentase 37,5% pada kategori sangat tinggi dengan jumlah siswa 3 orang, dan persentase 62,5% pada kategori tinggi dengan jumlah siswa 5 orang . Artinya prokrastinasi akademik pada saat pretest masih tinggi. Sedangkan data yang diperoleh setelah dilakukannya treatment dengan teknik Proyeksi Waktu menunjukkan bahwa diperoleh persentase 12,5 % pada kategori sedang dan 87,5% pada kategori rendah. Hal ini membuktikan bahwa pemberian teknik Proyeksi Waktu melalui bimbingan kelompok dapat digunakan untuk penurunan prokrastinasi akademik siswa.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan tujuan yang ingin dicapai maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Prokrastinasi akademik siswa sebelum diberikan teknik proyeksi waktu melalui bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori tinggi dan prokrastinasi akademik siswa setelah diberikan teknik proyeksi waktu melalui bimbingan kelompok sebagian besar kategori rendah.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik proyeksi waktu melalui bimbingan kelompok.
3. Terdapat pengaruh prokrastinasi akademik siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik proyeksi waktu melalui bimbingan kelompok.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan temuan penelitian dan kesimpulan peneliti ini maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut :

1. Kepada guru BK hendaknya dapat memberikan bimbingan kepada siswa dalam upaya penurunan prokrastinasi akademik siswa dan menjelaskan dampak prokrastinasi akademik siswa .
2. Kepada siswa diharapkan mampu mengetahui dampak dari prokrastinasi akademik dan bagaimana cara menurunkan prokrastinasi akademik yang sehingga hal ini diharapkan dapat meningkatkan pribadi yang lebih baik.
3. Kepada peneliti selanjutnya, sebaiknya hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk mengembangkan penelitian yang lebih mendalam mengenai prokrastinasi akademik siswa. Diharapkan juga dapat mengembangkan metode ini secara intensif dengan menggunakan berbagai metode yang ada.

### DAFTAR PUSTAKA

- Gibson, Robert L. 2011. *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing, 2008. Hubungan Antara Manajemen Waktu Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya* 23(2).
- Komalasari Gustina. 2011. *Teori Dan Teknik Konseling*. Jakarta. PT. Index
- Restu Pangersa Ramadhan dan Hendri Winata, 2016. Academic Procrastination Reduce Students Achievement. *Jurnal pendidikan manajemen perkantoran* 1(1).
- Prayitno. 2004. *Layanan Bimbingan Kelompok dan Konseling Kelompok*. Universitas Negeri Padang.