

Pengaruh Pelatihan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Kerja pada Kader Surabaya Hebat

Oleh:

Rizky Alfina Maulidyah

Effy Wardati Maryam

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juni, 2024



Pendahuluan

- KSH merupakan kelompok yang dibentuk karena para anggotanya berperan aktif terhadap masyarakat, saling mendukung, dan berkolaborasi untuk mencari solusi atas permasalahan sosial yang muncul di lingkungan sekitar.
- Tugas KSH : membantu menangani stunting, bayi gizi buruk, lansia, hingga menjadi fasilitator lingkungan dan kesehatan untuk warga sekitarnya
- Mempunyai tugas atau pekerjaan yang beragam akan menimbulkan permasalahan seperti tugas tidak selesai tepat waktu, tugas dikerjakan sembarangan karena batas waktu yang semakin dekat hingga menimbulkan kesalahan. Seseorang yang cenderung untuk menunda suatu pekerjaan atau bisa disebut dengan procrastinator, yaitu seseorang yang melakukan prokrastinasi

Pendahuluan

Prokrastinasi kerja adalah ketika seorang karyawan dengan sengaja menahan diri untuk memulai, melaksanakan, atau menyelesaikan suatu tugas yang menjadi tanggung jawabnya, meskipun seseorang tersebut menyadari bahwa perilaku tersebut mempunyai risiko yang lebih negative.

Menurut Ferrari terdapat empat aspek dari prokrastinasi yaitu: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaan, keterlambatan dalam mengerjakan pekerjaan, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Penelitian Terdahulu

- secara teoritis, subjek dalam penelitian (Adha & Yeltas Putra, n.d.) melakukan aktivitas lain saat bekerja sehingga mengakibatkan 76% mengalami prokrastinasi
- Penelitian Handayani dkk, (2023) enunjukkan hasil bahwa Tingkat prokrastinasi pada karyawan dalam penelitian ada pada kategori yang tergolong tinggi.
- Tidak peduli usia, jenis kelamin, status pekerja atau pelajar, prokrastinasi terjadi pada setiap orang. Sedikitnya 95% orang melakukannya sesekali dan sekitar 15-20% melakukannya dengan frekuensi konsisten.

Survei Awal

- Pembagian kuesioner kepada 30 kader menunjukkan hasil:
1. 12 persen kader lebih memilih menonton televisi daripada mengerjakan tugas.
 2. 24 persen lebih memilih untuk bermain sosial media daripada mengerjakan tugas
 3. 29 persen lebih memilih untuk liburan lebih dulu dan menunda pekerjaan yang seharusnya dilakukan

Pendahuluan

Prokrastinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya adalah manajemen waktu . Manajemen waktu merupakan suatu usaha atau disiplin yang dilakukan oleh seseorang secara hati-hati agar dapat menggunakan waktunya secara efektif.



Kemampuan seseorang dalam memprioritaskan manajemen waktu dapat ditingkatkan dengan pelatihan manajemen waktu.



Pendahuluan

- Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Elida, (2019) juga menggunakan pelatihan manajemen waktu untuk menurunkan tingkat prokrastinasi pada karyawan, dan hasil yang diperoleh adalah terdapat penurunan tingkat prokrastinasi pada karyawan antara sebelum dan sesudah pelatihan manajemen waktu

Penelitian Terdahulu

- Penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen menggunakan pelatihan manajemen waktu untuk menurunkan tingkat prokrastinasi. Jenis penelitian ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang bagaimana menggunakan manajemen waktu untuk membantu karyawan sebagai landasan untuk penelitian pengembangan.



Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah terdapat dampak dalam pelatihan manajemen waktu terhadap prokrastinasi kerja pada Kader Surabaya Hebat sebagai pekerja sosial?



Metode

-Jenis penelitian-

Kuantitatif Eskperimen

-Populasi-

Kader Surabaya Hebat

-Sampel-

41 KSH yang terbagi menjadi 41 kelompok eksperimen

Metode

-Alat ukur-

skala adaptasi prokrastinasi kerja terdiri dari 26 item yang diadaptasi dari Putra, (2019) menggunakan aspek prokrastinasi yang terdiri dari 4 aspek menurut Ferrari

-Validitas dan Realibilitas-

reliabilitas uji statistik *Cronbach's Alpha 16.0 for Windows* dan nilai reliabilitas item sebanyak 0,876. Total terdapat 26 item pernyataan, dan kemungkinan jawaban adalah SL (selalu), SR (sering), JR (jarang), dan TP (tidak pernah)

-Metode analisis data-

Non parametrik menguji perbedaan skor skala prokrastinasi kelompok eksperimen pada Pretest dan Posttest menggunakan uji statistik analisa Independent Samples T-Test dan uji analisis perbedaan skor Pretest dan Posttest pada kelompok eksperimen menggunakan statistika analisa Paired Sampels T-Test yang menggunakan program JASP 0.16.

Metode

Prosedur Eksperimen

Tahap 1 Persiapan	<ol style="list-style-type: none">Wawancara dilakukan dengan koordinator KSH untuk memilih subjek yang akan menerima pelatihan manajemen waktu. Peneliti kemudian mengidentifikasi satu RW yang mendapat perlakuan.Arahan diberikan oleh koordinator KSH kepada anggota KSH bahwa serangkaian tes dan pelatihan akan diadakan.Seluruh partisipan diberikan skala prokrastinasi untuk mengetahui tingkat prokrastinasi mereka dalam bekerja.
Tahap 2 Pelaksanaan	<ol style="list-style-type: none">Kelompok eksperimen mengikuti program pelatihan yang diawali dengan pemberian materi dan diakhiri dengan sesi diskusi dimana peserta berbagi pengalaman.Kemudian Kelompok eksperimen diberi stimulus berupa contoh penerapan kerangka kerja prioritas yang telah mereka dapatkan saat menerima pelatihan.
Tahap 3 Penutup	<ol style="list-style-type: none">Skala prokrastinasi kerja diberikan kepada kelompok eksperimen sebagai tes akhir setelah pelatihan manajemen waktu untuk post test.Hasil pre test dan post test kemudian dianalisis untuk mengetahui efektivitas pelatihan manajemen waktu.

Hasil

-Uji Normalitas-

- ❖ Dilakukan uji normalitas terhadap pre test dan post tes kelompok eksperimen. Metode *Paired Sample T-Test (Shapiro-Wilk)* digunakan untuk melakukan uji normalitas. Temuan post test menunjukkan signifikansi p kurang dari 0,001, sedangkan hasil pre-test menunjukkan signifikansi p sebesar 0,295. Analisis data menunjukkan bahwa distribusi pre-test dan post-test tidak normal ($p < 0,05$) yang berarti nilai signifikansi pre test dan post test $< 0,05$ menunjukkan bahwa uji normalitas tidak terpenuhi

-Uji Homogenitas-

- ❖ Temuan uji homogenitas selanjutnya menunjukkan bahwa prokrastinasi kerja memiliki tingkat signifikan $p = 0,002$ ($p < 0,05$) dan $F_{Levens} = 10,291$. Temuan penelitian menunjukkan bahwa variabel penundaan kerja dianggap tidak homogen, sehingga berarti Levene's dilanggar. Jika data tidak berdistribusi normal atau jumlah data sangat sedikit serta level data adalah nominal atau ordinal, maka perlu digunakan alternatif metode-metode statistik yang tidak harus memakai suatu parameter tertentu seperti *Mean*, standar deviasi, variansi, dan lain lainnya. Metode ini disebut sebagai metode statistik non parametrik

Hasil

-Descriptive Statistics-

- ❖ media dari pre test (66.000) ke media post test (65.000) mengalami penurunan. Artinya, terdapat penurunan tingkat prokrastinasi pada kelompok eksperimen setelah dilakukan pelatihan manajemen waktu.

-Uji-t sampel berpasangan -

- ❖ nilai signifikansi p adalah 0,006, kurang dari 0,05. Hipotesis ini dapat dikatakan diterima. Selain itu, *Cohen's d* menunjukkan pengaruh yang signifikan sebesar 0,492, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan manajemen waktu.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pelatihan manajemen waktu. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Elida, (2019) [24] yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi pada kelompok eksperimen setelah dilakukan pelatihan manajemen waktu

Sebuah studi menunjukkan hasil yang signifikan mengenai kinerja karyawan terkait manajemen waktu yang baik. Ketika anggota organisasi melaksanakan tugasnya akan mempengaruhi efisiensi kerja dan mendorong pencapaian tujuan.

Peneliti menggunakan manajemen waktu untuk mengurangi tingkat prokrastinasi karena pentingnya manajemen waktu tidak hanya berlaku dalam konteks akademik atau pekerjaan, tetapi juga dapat diterapkan dalam berbagai aktivitas lainnya. Selain itu, Prokrastinasi dapat dikurangi dengan menggunakan waktu yang tepat.

Temuan Penting Penelitian

- 10 Pelatihan manajemen waktu dapat menurunkan Tingkat prokrastinasi kerja pada Kader Surabaya
- 10 Hebat

- Pelatihan manajemen waktu merupakan salah satu cara yang efektif untuk melawan prokrastinasi. Pelatihan ini memungkinkan seseorang, khususnya pekerja untuk mempelajari strategi dan teknik bagaimana cara mengorganisir waktu secara efektif, mendiskusikan masalah prokrastinasi, dan mencoba solusi praktis untuk mengatasinya. Selain itu, pelatihan manajemen waktu juga membantu untuk memahami dampak negatif dari prokrastinasi dan berbagai faktor yang mempengaruhi keputusan mereka untuk memilih prokrastinas

Manfaat Penelitian

Pelatihan manajemen waktu dapat menurunkan tingkat prokrastinasi kerja pada Kader Surabaya Hebat. Dengan demikian, Kader Surabaya Hebat dapat memanfaatkan manajemen waktu untuk mencegah prokrastinasi, membantu efisiensi penggunaan waktu, delegasi tugas, pengaturan pekerjaan dan pertemuan, meningkatkan kualitas diri serta kepercayaan diri, mengurangi stres, dan kecemasan.



designed by freepik



Referensi

- T. Ermitajani Judi, T. Dwi Jusnita, E. Harianto, dan N. Diah Utari Dewi, "Program Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat Mandiri Melalui Kader Surabaya Hebat," Bali, Sep 2023. Diakses: 31 Januari 2024. [Daring]. Tersedia pada: <https://aksiologi.org/index.php/abdimassa/article/view/1327>
- A. Adha dan Y. Yeltas Putra, "Hubungan Motivasi Kerja Terhadap Prokrastinasi Kerja Pegawai Negeri Sipil di Dinas Lingkungan Hidup Kab. Solok." Diakses: 1 Februari 2024. [Daring]. Tersedia pada: <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/psi/article/view/7205>.
- D. Sofyanty, "Prokrastinasi Kerja ditinjau dari Kepuasan Kerja dan Iklim Organisasi," *Jurnal Sekretari dan Manajemen*, vol. 4, no. 1, 2020, doi: 10.31294/widyacipta.v4i1.
- N. P. Kamiko, "Hubungan antara beban kerja dengan prokrastinasi kerja karyawan Perusahaan Daerah Air Minum (PDAM) Tirta Jam Gadang Kota Bukittinggi," 2019. Diakses: Februari 2024.
- A. Adha dan Y. Yeltas Putra, "Hubungan Motivasi Kerja Terhadap Prokrastinasi Kerja Pegawai Negeri Sipil di Dinas Lingkungan Hidup Kab. Solok." Diakses: 1 Februari 2024. [Daring].
- H. I. Tasya dan A. R. Sundari, "Pengaruh Kesadaran Diri dan Pengendalian Diri terhadap Prokrastinasi Kerja Frontliner Bank X di Jakarta", doi: 10.37817/jurnaledukasidanmultimedia.v1i2.
- Elida Sianturi. (2019). Efektivitas Pelatihan Manajemen Waktu Untuk Menurunkan Prokrastinasi Pada Karyawan Pengawas Lapangan PT. X. [Universitas Mercu Buana Yogyakarta.]. <https://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/id/eprint/5283>
- Ermitajani Judi, T., Dwi Jusnita, T., Harianto, E., & Diah Utari Dewi, N. (2023).
- M. Rizal, H. Stie, A. Makassar, S. Mattalatta, S. Amkop, dan M. Junaidin, "PENGARUH PENERAPAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP KINERJA PEGAWAI PADA BADAN PENGELOLA KEUANGAN DAERAH KABUPATEN PANGKEP," 2019.
- S. Trentepohl, J. Waldeyer, J. Fleischer, J. Roelle, D. Leutner, dan J. Wirth, "How Did It Get So Late So Soon? The Effects of Time Management Knowledge and Practice on Students' Time Management Skills and Academic Performance," *Sustainability (Switzerland)*, vol. 14, no. 9, Mei 2022, doi: 10.3390/su14095097.

