

Efektivitas Islamic Time Management Terhadap Penurunan Prokrastinasi Mahasiswa

Ema Zati Baroroh*¹
Huzaimah Agustini²
Syf. Tri Rahmah Fitriyana³

^{1,2,3}Pogram Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Pontianak, Indonesia
*e-mail: emazati@iainptk.ac.id¹, agustinihuzaimah99@gmail.com², yanasyarifa@gmail.com³

(Naskah masuk : 13 april 2023, Revisi : 04 mei 2023, Publikasi : 16 juni 2023)

Abstrak

Menjadi mahasiswa tidak terlepas dari tugas yang harus diselesaikan. Namun, dalam penyelesaiannya terdapat kendala yang sering dialami salah satunya yakni prokrastinasi. Hal tersebut menjadi hambatan dalam proses perkuliahan. Oleh karena itu tujuan dari penelitian untuk melihat efektivitas Islamic Time Management terhadap penurunan prokrastinasi mahasiswa. Hipotesis dari penelitian ini ialah islamic time management berpengaruh terhadap penurunan prokrastinasi mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini ialah one-group pretest-posttest design dengan teknik random sampling. Intervensi dilakukan selama 3 kali dengan durasi waktu 30-70 menit setiap sesi. Berdasarkan data yang di dapatkan, terdapat penurunan skor sebelum dan sesudah diberikan intervensi, subjek P dengan skor 144 menjadi 140 dan subjek I dengan skor 112 menjadi 103. Selain itu, peneliti juga menggunakan data kualitatif berupa dokumentasi dari tugas-tugas yang diberikan selama pelatihan yakni: membuat daftar tugas, covey quadran, skala prioritas dan perencanaan pengerjaan tugas. Hasil dari tugas-tugas tersebut menunjukkan bahwa kedua subjek sudah mampu menganalisis tugas-tugas yang harus dikerjakan berdasarkan prioritasnya. Dapat disimpulkan bahwa Islamic Time Managemen dapat membantu menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa.

Kata kunci: Islamic Time Management, Mahasiswa, Prokrastinasi

Abstract

are Being a student is inseparable from the tasks that must be completed. However, in solving it some obstacles are often experienced, one of which is procrastination. This becomes an obstacle in the learning process. Therefore this research aims to see the effectiveness of Islamic Time Management in reducing student procrastination. This study hypothesizes that Islamic time management affects reducing student procrastination. The method used in this research is a one-group pretest-posttest design with a random sampling technique. The intervention was carried out 3 times with a duration of 30-70 minutes for each session. Based on the data obtained, there was a decrease in scores before and after the intervention was given, subject P with a score of 144 became 140, and subject I with a score of 112 became 103. In addition, researchers also used qualitative data in the form of documentation of the assignments given during the training, namely: creating task lists, covey quadrants, priority scales, and task planning. The results of these tasks indicated that the two subjects were able to analyze the tasks that had to be done based on their priorities. It can be concluded that Islamic Time Management can help reduce procrastination in students.

Keywords: Islamic Time Management., Procrastination, Student

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa menurut pendapat Hartaji (2012) merupakan seseorang yang sedang belajar dan menerima pendidikan di perguruan tinggi (Hulukati and Djibran 2018). Dalam proses menimba ilmu atau belajar selama perkuliahan mahasiswa sering dituntut untuk menyelesaikan segala proses belajar seperti membuat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar hingga dapat mengerjakan skripsi serta lulus didunia perkuliahan. Sehingga dapat dikatakan bahwa antara mahasiswa dan tugas merupakan dua hal yang saling berhubungan. Hal ini sejalan dengan pendapat Zamarah (2006) bahwa tugas yang diberikan dosen kepada mahasiswa merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dari peran utama mahasiswa yakni belajar. Namun dalam proses penyelesaian tugas, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai hambatan

atau kendala yang harus dilalui. Salah satu kendala dalam pengerjaan tugas yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu menunda tugas untuk dikerjakan.

Menunda tugas bukan hal yang asing bagi mahasiswa, baik mahasiswa baru maupun mahasiswa akhir. Istilah ini juga sering disebut dengan prokrastinasi. Dimana mahasiswa seringkali merasa enggan untuk menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal ini sejalan dengan prapenelitian yang dilakukan kepada dua orang mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pontianak yang mendapatkan hasil bahwa mereka sering menunda untuk menyelesaikan tugas karena lebih senang berkumpul dengan teman-temannya. Rasa enggan untuk menyelesaikan tugas yang dialami oleh mahasiswa berasal dari keadaan psikologis mahasiswa yang mendorong mereka untuk menghindari tugas-tugas yang harus di kerjakan. Hal itu menurut pendapat Azar disebabkan karena rasa enggan yang mendorongnya untuk menghindari mengerjakan tugas yang bukan seharusnya, kemudian mengerjakan hal-hal yang tidak bermanfaat (Saman 2017). Teralihnya mahasiswa pada hal lain, tersebut yang cenderung akan membuat mahasiswa menunda tugasnya.

Prokrastinasi yang dialami mahasiswa tidak terlepas dari aspek-aspek yang mendukungnya yakni salah satu aspek yang diungkapkan oleh Ferrari & Steel yaitu *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri (Rahmantori, 2018). Bahwa mahasiswa tidak yakin akan kemampuan yang dimiliki oleh dirinya, sehingga apa yang menjadi keyakinan itu mendorong prokrastinasi terjadi. Jika prokrastinasi sering dilakukan oleh mahasiswa maka akan membawa dampak dalam proses perkuliahannya, khususnya dalam penyelesaian tugas.

Dampak prokrastinasi berdasarkan pendapat Ferrari adalah mahasiswa kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas perkuliahannya ataupun ia merasa stres dan lebih sering menjalani perawatan kesehatan, khususnya menjelang akhir semester (Suhadianto & pratitis, 2020). Dengan itu mahasiswa mencoba belajar dari tugas yang diberikan untuk melawan kesulitannya. Idealnya mahasiswa dapat mengerjakan tugas dengan baik dan tidak menundanya. Hal ini menegaskan perlu adanya intervensi yang digunakan untuk membantu mahasiswa agar tidak menunda tugas. Salah satu faktor yang dapat mengubah perilaku prokrastinasi adalah merencanakan waktu untuk memulai mengerjakan tugas yang ia telah tentukan sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Muyana (2018) bahwa salah satu indikator yang berpengaruh terhadap prokrastinasi ialah kemampuan seseorang dalam mengatur waktu. Dimana hal tersebut memiliki peran yang penting bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya dengan baik serta dapat membantu mahasiswa dalam proses belajar yang lebih terarah.

Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Rahmah (2018) yang menjelaskan bahwa semakin tinggi kemampuan seseorang dalam mengatur waktu maka perilaku prokrastinasi yang dilakukan akan semakin rendah dan begitupula sebaliknya semakin rendah kemampuan dalam mengatur waktu maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi yang dilakukan. Dengan demikian salah satu solusi yang dapat digunakan adalah intervensi *time management*. Keterampilan dalam mengatur waktu atau yang sering disebut *time management* merupakan perilaku penggunaan waktu yang efektif. Hal ini sejalan dengan pendapat Claessens, Eerde, Rutte dan Roe (2007) yang mendefinisikan bahwa manajemen waktu menjadi perilaku yang ditujukan untuk mencapai penggunaan waktu yang efisien dalam kinerja kegiatan eksklusif yang diarahkan pada tujuan (Supriyadi and Wibowo 2020). Dengan hal ini mahasiswa dapat mengefisiensikan waktunya untuk mencapai tujuan dalam mengerjakan tugas agar tidak terjadi prokrastinasi.

Prokrastinasi terjadi salah satu penyebabnya yakni sulitnya mahasiswa dalam mengatur waktunya. Hal ini sejalan dengan pendapat Djamarah (2002) bahwa mahasiswa merasa sulit untuk mengalokasikan waktu, kapan memulai dan melakukan suatu kegiatan, sehingga waktu yang berguna terbuang sia-sia. Untuk itu diperlukan keterampilan mahasiswa dalam mengatur waktu agar proses perkuliahan dapat berjalan lancar dan tugas-tugas yang diberikan dosen dapat diselesaikan dengan optimal. Mahasiswa dengan segala aktivitas dan kesibukan selama perkuliahan sangat penting untuk mampu menerapkan *time management* yang baik terlebih pada mahasiswa yang sering menunda tugas untuk dikerjakan. Untuk bisa mencapai hal

tersebut maka perlu adanya stimulus yang dapat mendorong mahasiswa agar mampu memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya.

Maka pelatihan *time management* menjadi sangat perlu dan penting untuk dilakukan sebagai langkah dalam meminimalisir perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan Maryadi (2018) bahwa pelatihan manajemen waktu adalah teknik atau strategi perencanaan dan pengaturan penggunaan waktu untuk aktivitas yang telah direncanakan dan harus diselesaikan dalam batas waktu yang telah ditentukan. Manfaat dari pelatihan *time management* dapat melatih mahasiswa dalam mengatur waktu agar terhindarnya prokrastinasi serta mahasiswa dapat melakukan aktivitas dengan terencana.

Salah satu landasan literatur yang menguatkan studi ini berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Supriyadi & Wibowo (2020) yang mendapati hasil bahwa konseling kelompok yang dilakukan dengan menggunakan teknik *time management* efektif untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. Terdapat perubahan yang signifikan pada perilaku prokrastinasi santri sesudah diberikannya konseling kelompok dengan teknik *time management* yakni sebesar 2%. Pada penelitian ini menggunakan bentuk atau macam *time management* yang digunakan untuk peningkatan kesadaran akan penggunaan waktu, penetapan tujuan, prioritas, perencanaan, pemantauan, dan pengorganisasian pada mahasiswa.

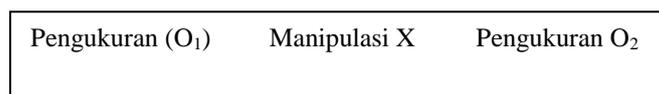
Dengan demikian *time management* yang diintegrasikan dengan nilai keislaman diharapkan menjadi alternatif solusi untuk mengatasi prokrastinasi. Sebagaimana pengertian dari integrasi yakni sebuah penyatuan yang menjadi satu kesatuan yang tak terpisahkan (Rusdiana, 2014). Dalam hal ini penyatuan yang dimaksud yakni antara *time management* dengan nilai keislaman. Integrasi pelatihan *time management* dengan nilai islam ialah bahwa ciri-ciri seorang muslim yang baik ialah pribadi yang menghargai waktu. Hal ini menegaskan kepada kita betapa berharganya waktu dan pentingnya setiap muslim untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Bahkan seorang muslim seharusnya tidak perlu dimotivasi oleh orang lain untuk mengelola waktunya, karena hal tersebut merupakan kewajiban yang harus di jalankan terlebih sebagai tanda penghambaan kepada Tuhan terhadap waktu yang telah diberikan.

Berdasarkan penjelasan diatas serta pra penelitian yang telah dilakukan peneliti, dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa memiliki dampak negatif yang dapat menghambat perkuliahannya. Dari hal tersebut peneliti tertarik memberikan pelatihan *Islamic time management* pada mahasiswa untuk melihat pengaruhnya terhadap penurunan prokrastinasi.

2. METODE

2.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan desain eksperimen dari penelitian ini adalah design One group pretest and posttest design. Istilah lain dari desain ini menurut Christensen (2001) ialah *before-after design*. Pada desain ini diawal penelitian diberikan pengukuran, kemudia diberikan manipulasi, dan selanjutnya dilakukan pengukuran kembali dengan alat ukur yang sama (Liche Seniati, Aries Yulianto 2009). Simbol dari desain ini yakni:



Gambar 1. Design eksperimen design One group pre and posttest design.

2.2. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik *random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang didasarkan atas probabilitas bahwa setiap unit sampling memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai sampel. Karakteristik subjek

penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif IAIN Pontianak, mahasiswa psikologi islam, semester IV, rentang usia 19-21 tahun, dan berjenis kelamin perempuan. Adapun jumlah subjek berjumlah 2 orang. Pemilihan 2 subjek ini dikarenakan, penelitian ini masih dalam tahap studi pendahuluan yang akan diperluas pada penelitian selanjutnya. Hal tersebut dimaksudkan peneliti masih pada tahap membangun pondasi penelitian, khususnya terkait *treatment* dan rangkaian rancangan pelatihan.

2.3. Pengoleksian Data

Cara pengambilan data subjek adalah menggunakan skala. Skala adalah alat untuk menganalisis data numerik seperti angka, sikap, pikiran, dan item lainnya yang disajikan dalam bentuk pernyataan untuk dijawab oleh responden dan memiliki hasil yang disajikan dalam bentuk rentangan angka yang memenuhi kriteria tertentu (Baso and Sappaile 2007). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik dibuat oleh Pratama (2020) menggunakan aspek prokrastinasi dari McCloskey (2011). Skala tersebut memiliki nilai reliabilitas atau alfa Cronbach sebesar 0,906.

2.4. Rancangan Intervensi

Variabel dalam penelitian ini adalah Islamic time management sebagai variabel bebas dan prokrastinasi sebagai variabel terikat. Penelitian ini berlangsung selama 3 kali dengan durasi 10 menit.

Tabel 1. Rancangan Intervensi

Hari	Tahap/Sesi	Tujuan	Waktu
1.	Pembukaan	Membuka kegiatan pada hari pertama	5-10 menit
		Melakukan Pretest	20 menit
	Perkenalan diri	Membangun rapport dengan subyek	5-10 menit
			<5 menit
2.	Membentuk Komitmen	Membentuk Komitmen	
	Penutupan	Menutup kegiatan pada hari pertama	5 menit
	Pembukaan	Membuka Kegiatan pada hari kedua	5 menit
	Peningkatan kesadaran akan penggunaan waktu	Agar subyek mengetahui meningkatkan kesadaran subyek pada penggunaan waktu	5-10 menit
	Penetapan tujuan	Agar subyek mengetahui sebelum melakukan sesuatu mampu membuat daftar apa yang harus dilakukan	5-10 menit
	Penutup	Menutup kegiatan pada hari kedua	5 menit
3.	Pembukaan	Membuka kegiatan pada hari terakhir	5-10 menit
	Menentukan prioritas	Agar subyek menentukan prioritas tugas yang didahului	5-10 menit
	Mengajarkan Skala prioritas teori <i>Covey quadran</i> dan Fiqih Prioritas	Menjelaskan Covey quadran Menjabarkan fiqih prioritas menurut Yusuf Qardhawi	20 menit
	<i>Workshop</i>	Mengajarkan subyek untuk praktek penetapan skala prioritas tugas	15 menit
	Perencanaan dan Pengorganisasian	Agar subyek mengetahui apa yang akan dilakukan akan mengerjakan tugas saat perencanaan telah dibuat	10 menit
	Pemberian postest kepada subyek	Skala prioritas mengerjakan tugas	5 menit
	Penutup	Menutup kegiatan pada hari terakhir	5 menit

3. HASIL

3.1. Data Kuantitatif

Tabel 2. Kategori Data

Rentang Skor	Kategori
131>	Tinggi
84 - 131	Sedang
<84	Rendah

Tabel 3. Hasil Pengolahan Data

No.	Nama	JK	PreTest		Post Test		Keterangan
			Score	Kategori	Score	Kategori	
1.	P	P	144	Tinggi	140	Tinggi	Ada
2.	I	P	112	Sedang	103	Sedang	Ada

Deskriptif *statistic* digunakan dalam pengolahan data. Deskriptif *statistic* memiliki makna pengumpulan data berupa angka-angka, melalui serangkaian proses mentabelkan angka, melakukan interpretasi melalui tafsiran-tafsiran tertentu (Silvia 2021). Hal ini dimaksud bahwa data ini dengan cara menyampaikan data informasi menjadi lebih mudah dipahami.

Secara umum dari data yang diperoleh dua subjek mengalami penurunan skor. Subjek P dengan skor 144 dengan kategori tinggi, menjadi 140 dalam kategori tinggi. Sementara I dengan skor 112 dengan kategori sedang, menjadi 103 dengan kategori sedang. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwasanya *Islamic time managemen* dapat membantu menurunkan prokastinasi pada mahasiswa. Walau jika dilihat lebih detail belum terdapat penurunan yang banyak.

3.2. Data Kualitatif

Selain dari hasil pretest dan posttest yang telah dipaparkan, terdapat data pendukung berupa data kualitatif. Adapun data kualitatif yang digunakan adalah dokumentasi dari data tugas yang diberikan oleh peneliti kepada setiap subjek. Dimana tujuan diberikannya tugas tersebut ialah untuk membantu subjek dalam memaksimalkan materi yang telah diberikan. Jenis tugas yang diberikan yakni: membuat daftar tugas, menentukan skala prioritas, *covey quadran*, dan perencanaan pengerjaan tugas.

Tabel 4. Daftar Tugas

Materi	Uraian	Hasil	
		P	I
Membuat daftar tugas	Subjek menuliskan daftar tugas yang harus dikerjakan pada lembar yang telah disediakan	Subjek mampu menuliskan tugas-tugas yang harus di kerjakan disertai dengan tanggal kapan harus mulai mengerjakan dan kapan harus menyelesaikannya. Terdapat 3 tugas yang dituliskan dengan rentang waktu pengerjaan setiap tugas berkisar 10-16 hari.	Subjek mampu menuliskan tugas-tugas yang harus di kerjakan disertai dengan tanggal kapan harus mulai mengerjakan dan kapan harus menyelesaikannya. Terdapat 4 tugas yang ditulis dengan rentang waktu pengerjaan setiap tugas berkisar 10-15 hari.

Tabel 5. Covey quadran

Materi	Uraian	Hasil	
		P	I
Skala prioritas Covey quadran	Subyek menuliskan aktivitas pekerjaan berdasarkan teori covey quadran	Subjek mampu menuliskan kegiatan yang harus di kerjakan dengan katogori segera penting, segera tidak penting, tidak segera penting, dan tidak segera tidak penting.	Subjek mampu menuliskan kegiatan yang harus di kerjakan dengan katogori segera penting, segera tidak penting, tidak segera penting, dan tidak segera tidak penting.

Dari tabel 4. menjelaskan bahwa subjek sudah mampu menuliskan tugas-tugas yang harus dikerjakan dengan estimasi waktu yang mereka tetapkan. Dari tabel 5. Covey quadran yang dikerjakan oleh subjek mereka sudah mampu mengurutkan tugas berdasarkan kategori segera penting, segera tidak penting, tidak segera penting, dan tidak segera tidak penting.

Tabel 6. Skala Prioritas

Materi	Uraian	Hasil	
		P	I
Penetapan skala prioritas tugas	Subyek menyusun kegiatan yang akan dikerjakan berdasarkan skala prioritas	Subjek mampu menyusun tugas-tugas yang harus diselesaikan. Terdapat 3 tugas yang dituliskan dengan kategori semuanya penting dengan hari pengerjaan yang cukup berdekatan dan estimasi waktu berkisar 15 menit - 6 jam.	Subjek mampu menyusun dengan baik tugas-tugas yang harus dikerjakan berdasarkan prioritasnya dari yang normal, rendah dan tinggi. Subjek juga menetapkan hari pengerjaan, estimasi waktu dalam menyelesaikan serta peralatan yang dibutuhkan untuk membantu dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Tabel 7. Perencanaan Pengerjaan Tugas

Materi	Uraian	Hasil	
		P	I
Perencanaan dan pengorganisasian	Subjek menulis kegiatan yang akan dilakukan sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat.	Subjek mampu membuat rencana kegiatan dari skala prioritas yang telah dibuat dengan status tugas belum dikerjakan dan sudah selesai.	Subjek mampu membuat rencana kegiatan dari skala prioritas yang telah dibuat dengan status tugas sedang dikerjakan dan belum dikerjakan.

Dari tabel 6 dan 7 mengenai skala prioritas dan perencanaan pengerjaan tugas dapat di deksripsikan bahwa kedua subjek sudah mampu menyusun tugas yang harus di selesaikan berdasarkan prioritasnya serta perencanaan dan pengelompokan tugas-tugas yang belum, sedang, dan selesai di kerjakan.

4. PEMBAHASAN

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk melihat efektivitas *Islamic time management* terhadap prokrastinasi mahasiswa. Berdasarkan hasil yang di perolah sebelum dan sesudah di berikannya perlakuan terdapat penurunan skor kondisi prokrastinasi pada mahasiswa. Pada subjek P mengalami penurunan 4 skor, dari skor 144 menjadi 140 dan pada subjek I mengalami penurunan 7 skor, dari skor 112 menjadi 103 (lihat pada table 3). Hasil ini menunjukkan bahwa

islamic time management cukup efektif untuk menurunkan prokrastinasi mahasiswa. Dari hasil tersebut menjawab hipotesis dari penelitian ini yakni adanya penurunan skor sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan pada kondisi prokrastinasi mahasiswa.

Diperkuat dengan hasil data kualitatif bahwa subjek mampu mengerjakan tugas yang diminta (tabel 4, 5, 6, dan 7). Tugas tersebut sebagai sarana memperkuat pelatihan. Tugas yang diberikan sejalan dengan materi pelatihan meliputi hal-hal terkait manajemen waktu. Hal ini sejalan dengan pendapat Stone dalam Moekijat (1998) tugas merupakan kegiatan yang harus dikerjakan agar mencapai tujuan yang di inginkan (Janice 2015). (di cari sumbernya dan pecah menjadi 2). Dimana tugas akan berfungsi sebagai pengaplikasian materi yang diberikan melalui berlatih dan mengerjakan worksheet yang telah diberikan.

Berdasarkan uraian tugas yang telah dikerjakan subjek dengan menggunakan matriks manajemen waktu Stephen Covey. Dalam konsep 7 Habits Stephen Covey menjelaskan bahwa mendahulukan hal yang utama (Hamdan 2003). Dalam hal ini yakni setiap mahasiswa mampu untuk menjelaskan setiap permasalahan dan mengerjakan prioritas dalam hidupnya agar prokrastinasi tidak terjadi dalam proses perkuliahannya.

Selain itu hal serupa juga terdapat dalam Fiqih Prioritas karya Yusuf Qardhowi (Qardawi 1996) yang menjelaskan tentang setiap perkara yang semestinya didahulukan; harus didahulukan, dan yang semestinya diakhirkan; harus diakhirkan. Perkara kecil tidak perlu dibesarkan, dan perkara yang penting tidak boleh diabaikan. Setiap perkara sudah seharusnya diletakkan pada tempatnya dengan seimbang dan lurus, tidak di lebihkan dan tidak dikurangi. Sebagaimana yang telah di paparkan sebelumnya bahwa salah satu faktor terjadinya prokrastinasi terjadi karena kurang cakap dalam mengelola waktu sehingga tidak memiliki prioritas dalam hidup bahkan dalam setiap aktivitasnya. Hal ini semakin memperjelas bahwa skala prioritas dalam setiap aktivitas bagi mahasiswa sangat penting di rancang dan dijalankan agar setiap hal-hal yang dikerjakan lebih terukur dan terarah dengan baik. Sehingga jika hal tersebut sudah mampu di laksanakan dengan baik maka perilaku prokrastinasi dengan sendirinya tidak akan pernah dialami dan dirasakan.

Lebih lanjut mengenai islamic time management juga terdapat dalam hadist arbain ke-12 "*Diantara tanda sempurnya islam seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat.*" (HR. Tirmidzi dan yang lainnya). Salah satu makna dari hadist tersebut ialah dengan meninggalkan hal yang tidak bermanfaat merupakan jalan keselamatan (Al-Bugha 2003). Hal ini mempertegas bahwa perilaku menunda atau prokrastinasi merupakan hal yang seharusnya ditinggalkan oleh mahasiswa karena hal tersebut merupakan hal yang tidak bermanfaat yang apabila di kerjakan maka akan mendatangkan kerugian, baik itu waktu, kesempatan bahkan masa depan. Sudah seharusnya sebagai seorang muslim memahami akan kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai makhluk yang Allah ciptakan yang semuanya akan diperhitungkan dan dimintai pertanggung jawaban. Begitupula dengan mahasiswa jika paham dan sadar akan tanggung jawab dan kewajibannya sebagai mahasiswa maka tentu perilaku prokrastinasi tidak akan terjadi dan tidak akan ada kata penyesalan di masa depannya.

Hal tersebut ditegaskan kembali dalam firman Allah surah Al-ashr ayat 1-2, "*Demi masa, sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian.*" Penjelasan dari ayat tersebut dikutip dalam tafsir kementerian Agama RI (2011) bahwa "*Demi Masa*" yang merupakan sumpah Allah dengan masa atau waktu, artinya waktu siang dan malam, inilah tempat para hamba beramal. Para ulama sepakat bahwa modal manusia hidup di dunia adalah waktunya. Jika manusia mengisi usianya dengan perbuatan baik, dia akan beruntung. Namun, jika manusia mengisi usianya dengan hal-hal buruk, maka mereka akan merugi (Departemen Agama RI 2011). Hal ini sejalan dengan pra penelitian yang telah dilakukan bahwa kerugian yang dirasakan ialah tidak terselesainya tugas. Hal itu merupakan kerugian yang dialami di dunia tidak bisa dibayangkan bagaimana kerugian yang akan diterima ketika di akhirat nanti.

Kemudian pada ayat kedua yang berbunyi "*Sesungguhnya manusia benar-benar dalam kerugian.*" Makna ayat ini adalah bahwa setiap manusia berada dalam kerugian, betapa pun banyaknya harta, anak dan tingginya kedudukan dan kemuliaan. Bahkan jika di telisik lebih jauh di dalam Islam bukan hanya tentang pekerjaan yang penting dan tidak penting, segera dan tidak

segera, lebih jauh dari hal itu Islam mengajarkan untuk senantiasa bergegas ke pekerjaan yang lain jika telah menyelesaikan pekerjaan sebelumnya bahkan dalam situasi pekerjaan yang sama-sama prioritas pun sudah diatur dalam Islam untuk mengerjakan pekerjaan yang paling sedikit mudharat (kerugian) nya. Dari penjelasan yang telah dipaparkan di atas menegaskan kepada kita bahwa Islam sangat menghargai waktu sehingga sedemikian rupa di atur dalam memilih aktivitas atau pekerjaan dengan proporsional dan profesional agar setiap yang dikerjakan oleh setiap muslim mendatangkan manfaat dan keberkahan.

Walau demikian penelitian ini tidak terlepas dari berbagi kelemahan. Berikut adalah kelemahan dan rekomendasi dari penelitian ini. Pertama pondasi teori dari *islamic time mangement* belum maksimal sehingga efektivitasnya tidak terlalu banyak terhadap penurunan prokrastinasi. Rekomendasi yang diajukan hendaknya jika ada peneliti yang tertarik untuk mengembangkan penelitian ini maka perlu melakukan studi literatur mendalam terkait bangunan teori *islamic time mangement*. Kedua kemampuan fasilitator yang belum mumpuni dalam pelaksanaan pelatihan. Sehingga kedepannya perlu pemilihan fasilitator handal dalam *islamic time management* kemudian. Ketiga, masih lemahnya kualitas design eksperimen yang digunakan. Oleh sebab itu perlu adanya peningkatan design yang digunakan, misalnya adalah quasi atau true eksperimen agar meningkatkan kontroling terhadap variabel ekstraneous dan kredibilitas hasil. Keempat, subjek yang digunakan oleh peneliti hanya 2 orang. Hal ini menjadi salah satu kelemahan yang harus diperbaiki kedepannya. Penelitian kuantitatif karena sulit mendapatkan mendapatkan mean dan median data. Selain itu memungkinkan ditemukan data yang mudah terbaca. Kelima, design yang dipilih merupakan design eksperimen dengan kualitas yang belum baik. Dimana kualitas design belum memungkinkan untuk mengontrol variabel *ekstraneous* secara menyeluruh. Selain itu tidak terdapat *random assignment* dalam pengelompokan kelompok subjek.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang peneliti usulkan untuk peneliti selanjutnya yakni: Pertama, perlu adanya konsep *islamic time management* yang menjadi acuan. Kedua, penting untuk melakukan pengkajian mendalam mengenai *islamic time management*. Ketiga, jumlah subjek perlu ditingkatkan. Keempat, peningkatan kualitas design eksperimen.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan kondisi prokrastinasi mahasiswa sebelum diberikan pelatihan *Islamic Time Management* yakni subjek P dengan skor 144 dengan kategori tinggi, dan subjek I dengan skor 112, kategori sedang. Setelah diberikan pelatihan *islamic time management* kondisi prokrastinasi mahasiswa mengalami penurunan dengan skor subjek P 140 dalam kategori tinggi, sedangkan subjek I dengan skor 103 dengan kategori sedang. Selain itu, peneliti juga menggunakan data kualitatif berupa dokumentasi dari data tugas yang diberikan selama pelatihan. Tugas-tugas yang diberikan berupa membuat daftar tugas, *covey quadran*, skala prioritas dan perencanaan pengerjaan tugas. Hasil dari tugas-tugas yang diberikan menunjukkan bahwa kedua subjek sudah mampu menganalisis tugas-tugas yang harus dikerjakan berdasarkan prioritasnya dengan estimasi waktu yang mereka tentukan sendiri. Maka dapat disimpulkan bahwa *Islamic Time Management* dapat membantu menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Bugha, Musthafa Dieb. (2003). *Menyelami Makna 40 Hadist Rasulullah Saw*. Jakarta: Al-I'tishom.
- Baso, Oleh, and Intang S. (2007). "Pembobotan Butir Pernyataan Dalam Bentuk Skala Likert Dengan Pendekatan Distribusi Z." *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*.
- Departemen Agama RI. 2011. *Al-Quran Dan Tafsirnya*. Jakarta: Widya Cahaya.
- Hamdan, Y. (2003). "Penerapan Konsep '7 Habits of Highly Effective People' Dalam Profesi

- Dosen." *Jurnal Komunikasi MediaTor* 4(1):119-34.
- Hulukati, Wenny, and Moh Rizki Djibran. 2018. "Hartaji (2012), Yusuf (2012)." *Jurnal Bikotetik*.
- Janice, A. (2015). "Studi Tentang Pelaksanaan Tugas Dan Fungsi Badan Pemberdayaan Masyarakat Desa BPMD Dalam Pembangunan Desa Di Desa Tanjung Lapang Kecamatan Malinau Barat Kabupaten Malinau." *Journal Ilmu Pemerintahan* 3(3):1460-71.
- Liche, A., Aries, Y., Bernadette N. S. (2009). *Psikologi Eksperimen*. PT Indeks.
- Muyana, S. (2018). "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling." *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. doi: 10.25273/counsellia.v8i1.1868.
- Qardawi, Y. (1996). "Fiqh Prioritas." 352.
- Rahmah, R. A. (2018). "Pengaruh Strategi Coping Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 6(2):221-27.
- Saman, A. (2017). "Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*.
- Silvia, V. (2021). *Statistika Deskriptif*. Malang: Penerbit Andi.
- Supriyadi, Yudi, and Dwi, E. W. (2020). "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Time Management Untuk Menimalisir Prokrastinasi Menghafal Al-Qur'an Di Pondok Pesantren Khusus Yatim As-Syafi'iyah." *Guidance* 16(02):29-34.