

**EFFECTIVENESS TIME MANAGEMENT TRAINING
TO REDUCE PROCRASTINATION
IN THE FIELD CONTROLLER PT. X**

Elida Sianturi, Alimatus Sahrah

Faculty of Psychology, University of Mercu Buana Yogyakarta

elidasianturi@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of time management training to reduce procrastination on PT. X. The research hypothesis is that procrastination of field controller employees who receive time management training is lower than procrastination of field controller employees who do not receive time management training. This research is an experimental study using the pretest-posttest control group design. The number of subjects in this study sample were 16 people divided into two groups, each of the 8 control groups and 8 experimental groups. The method of collecting data uses a procrastination scale with a number of items of 21 items. Data analysis techniques use statistical techniques in the form of two different test averages (independent sample t-test) and additional analysis of paired sample t-test and annava mix design. The results of the analysis show the effectiveness of time management training in decreasing procrastination. This is indicated by the value of the Independent Sample t-test obtained $t = -3.871$, $p < 0.05$ so that this means there is a difference in the level of field supervisor procrastination in the experimental group with the control group, and the value of Paired Sample t-test obtained $t = 10,032$, $p < 0.05$ so that there is a decrease in the level of procrastination in the experimental group between before and after the time management training of field supervisors at PT. X.

Keywords: Time Management Training, Procrastination

**EFEKTIFITAS PELATIHAN MANAJEMEN WAKTU
UNTUK MENURUNKAN PROKRASINASI
PADA PENGAWAS LAPANGAN PT. X**

Elida Sianturi, Alimatus Sahrah

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

elidasianturi@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan manajemen waktu untuk menurunkan prokrastinasi pada karyawan pengawas lapangan PT. X. Hipotesis penelitian ini adalah prokrastinasi karyawan pengawas lapangan yang mendapat pelatihan manajemen waktu lebih rendah daripada prokrastinasi karyawan pengawas lapangan yang tidak mendapatkan pelatihan manajemen waktu. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan *desain pretest-posttest control group design*. Jumlah subjek pada sampel penelitian ini adalah sebanyak 16 orang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 8 orang kelompok kontrol dan 8 orang kelompok eksperimen. Metode pengumpulan data menggunakan skala prokrastinasi dengan jumlah aitem 21 butir. Teknik analisa data menggunakan teknik statistik yang berupa uji beda dua rata-rata (*independent sample t-test*) dan analisa tambahan *paired sample t-test* dan *annava mix design*. Hasil analisis menunjukkan efektifitas pelatihan manajemen waktu terhadap penurunan prokrastinasi. Hal ini ditunjukkan oleh besarnya nilai *Independent Sample t-test* diperoleh $t = -3.871$, $p < 0.05$ sehingga hal ini berarti ada perbedaan tingkat prokrastinasi pengawas lapangan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol, dan nilai *Paired Sample t-test* diperoleh $t = 10.032$, $p < 0.05$ sehingga ada penurunan tingkat prokrastinasi pada kelompok eksperimen antara sebelum dan sesudah pelatihan manajemen waktu karyawan pengawas lapangan di PT. X.

Kata kunci : Pelatihan Manajemen Waktu, Prokrastinasi