

# Time management and students' academic procrastination

Sri Dayantri<sup>1</sup>, Netrawati<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang 1,

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang 2

\*Corresponding author, e-mail: [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)

## Abstract

The background of this study is the phenomenon that students do, namely not submitting assignments on time, delaying completing assigned assignments, completing assignments when the deadline is reached, never making a to-do list, preferring to play games rather than doing assignments, submitting assignments when study hours are up, completing assignments during class hours, incomplete notes, empty student grades due to late submission of assignments. This study aims to describe the level of student time management, describe the level of student procrastination and to test whether there is a significant relationship between time management and procrastination. The research method used is descriptive correlational. The study was conducted on students of SMAN 8 Padang in the 2023/2024 academic year. The number of samples in this study was 283 students using the proportional random sampling technique. The research instrument was the Time Management questionnaire and the Academic Procrastination questionnaire instrument using the Likert scale model. Then the data was analyzed using the person product moment correlation technique. Based on the research results, it was found: (1) student time management in the low category (2) student academic procrastination in the high category (3) there is a significant negative relationship in the medium category between time management and academic procrastination with a coefficient of -0.540. This means that the higher the time management, the lower the academic procrastination, conversely, the lower the student's time management, the higher the academic procrastination. The implications of guidance and counseling services that can be carried out are information services, content mastery services and group guidance services.

Keywords: Time management, Academic procrastination

## Introduction

Pendidikan bertujuan untuk mewujudkan cita-cita untuk mencapai kehidupan yang lebih baik dalam segala bidang. Pendidikan dibutuhkan di semua kalangan, baik formal, informal maupun nonformal (Permana, 2019). Selama menuntut ilmu di lembaga pendidikan formal baik siswa atau mahasiswa, tidak lepas dari pelaksanaan tugas pendidikannya baik sebagai pelajar selama mengikuti pendidikan di lembaga pendidikan formal. Siswa sebagai subjek yang belajar disekolah tentunya tidak terlepas dari pekerjaan rumah yang diberikan guru (Djamarah, 2002). Siswa harus mengerjakan pekerjaan yang diberikan oleh guru dengan benar dan sungguh-sungguh. Menurut Stiywan & ismara (2014) kecenderungan siswa untuk menunda pekerjaan rumah sampai batas waktu (deadline), suka mengingkari janji untuk mengumpulkan pekerjaan rumah (PR) lebih suka melakukan hal-hal yang menyenangkan seperti permainan atau jalan-jalan dibandingkan mengerjakan dan menyelesaikan tugas disebut prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan perilaku yang dengan sengaja menunda tindakan yang diinginkan, meskipun mengetahui bahwa penundaan dapat menimbulkan konsekuensi negatif (Zusya & Akmal, 2016). Lebih lanjut menurut Saputra et al., (2020) menjelaskan prokrastinasi dapat menjadi suatu pola perilaku atau

---

\*Corresponding author, e-mail: [netrawati@fip.unp.ac.id](mailto:netrawati@fip.unp.ac.id)



---

kebiasaan yang berakibat negatife, dalam arti penundaan sudah merupakan reaksi tetap dalam menyelesaikan tugas sehingga pendaan tersebut membuat banyak waktu terbuang sia-sia

Prokrastinasi akademik juga merupakan aktivitas menunda pekerjaan atau tugas yang dilakukan individu secara sukarela, meskipun mereka menyadari bahwa hal itu akan berdampak negatif bagi masa depan (Steel, 2010). Prokrastinasi akademik memiliki ciri atau kebiasaan pribadi dalam menghadapi suatu tugas (Ika Sandra, 2013). Ciri-ciri prokrastiasi akademik antaranya ialah kesenjangan waktu tidak bisa mengatur waktu yang lebih diutamakan, menunda untuk menyelesaikan tugas, siswa menyadari adanya tugas yang sangat penting tanpa memperdulikan batasan waktu yang telah di tentukan, terlambat menyelesaikan tugas dan terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan guru, melakukan hal-hal menyenangkan seperti bermain game daripada melakukan pekerjaan rumah (PR) (Alfina, 2014).

Dengan terjadinya prokrastinasi, banyak efek negatif yang muncul, salah satunya adalah tugas yang tidak selesai tepat waktu, dan jika diselesaikan tepat waktu maka hasilnya tidak akan maksimal (Anggawijaya, 2013). Azhari & Ibrahim (2019) menyatakan individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lainnya yang tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas-tugas dari sekolah untuk diselesaikan dengan cepat. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan dan anggapan peserta didik bahwa tugas akademik merupakan sesuatu yang berat untuk dikerjakan dan tidak menyenangkan. Oleh karena itu, peserta didik merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya dengan segera, sehingga melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas (Ariyanto et al., 2019)

Tinggi rendahnya prokrastinasi akademik dikalangan siswa banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah manajemen waktu dimana siswa tidak dapat membagi waktunya dengan baik. Salah satu faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik siswa adalah manajemen waktu (Ferrari, Johnson & McCown, 1995). Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas merupakan akibat dari manajemen waktu yang tidak efisien sampai pada ketidakpastian kapan mengerjakan pekerjaan rumah dan tidak ada yang diprioritaskan yang mana didahulukan. Siswa dengan prokrastinasi akademik yang tinggi merupakan siswa yang tidak dapat mengatur, memajemen dan meregulasi dirinya untuk membagi waktu antara kegiatan akademik dan non akademik (Nafeesa, 2018).

Manajemen waktu merupakan suatu jenis keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seorang individu yang dilakukan secara terencana agar individu tersebut dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya (Gasim, 2016). Kemampuan manajemen waktu yang baik pada siswa akan berpengaruh pada pencapaian prestasi akademiknya (Puspita, 2013).

Manajemen waktu memiliki dampak yang sangat besar terhadap keberhasilan dan kegagalan siswa dalam menyelesaikan tugas. Siswa yang tidak dapat mengatur waktu dengan baik cenderung membiarkan individu tersebut tidak mampu mengarahkan dan mengatur dorongan-dorongan dalam dirinya (Kristy, 2019). Waktu yang baik adalah waktu yang digunakan secara bermanfaat dan memberikan efek positif bagi dirinya sendiri (Sabri et al., 2022). Dengan manajemen waktu dapat direncanakan dan dilaksanakan secara teratur dengan membuat manajemen waktu setiap hari. Pembagian waktu antara sekolah, bermain, dan rumah diperlukan untuk mengajarkan siswa disiplin tepat waktu (Iestari, 2022)

Hasil penelitian yang dilakukan Dije Zaraska Kristy (2019), Manajemen waktu dapat memengaruhi orang yang suka menunda-nunda. Semakin banyak siswa mempraktikkan manajemen waktu, maka semakin sedikit prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan siswa. Siswa yang ragu-ragu memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan pekerjaan rumah. Akibatnya menyita banyak waktu siswa sehingga biasanya mereka tidak mengerjakan PR.

---

Hasil penelitian yang dilakukan lizzatiani (2014) siswa pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan mengenai pelatihan manajemen waktu telah mengalami peningkatan pada nilai pre-test meningkatan daripada kelompok artinya kelompok eksperiment yang diberikan perlakuan mengalami perubahan terkait dengan penundaan akademik. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Yudistiro (2016) siswa cenderung selalu menunjukkan perilaku penundaan mengerjakan tugas akademik sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk megerjakan sesuatu yang harus dikerjakan.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan diperoleh infomasi siswa tidak mengumpulkan tugas dengan tepat waktu, menunda mengerjakan tugas yang diberikan, mereka mengerjakan tugas ketika sudah deadline, tidak pernah membuat daftar tugas, lebih suka bermain game daripada membuat tugas, mereka sudah merencanakan tugas tetapi tidak pernah tepat waktu mengerjakan malah menunda-nunda,mengerjakan tugas di jam mata pelajaran tugas tersebut, jika soal sulit dan tidak mengerti siswa memilih menyontek dengan temannya, siswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas karena sulit membagi waktu dalam menyelesaikan tugas.

## Method

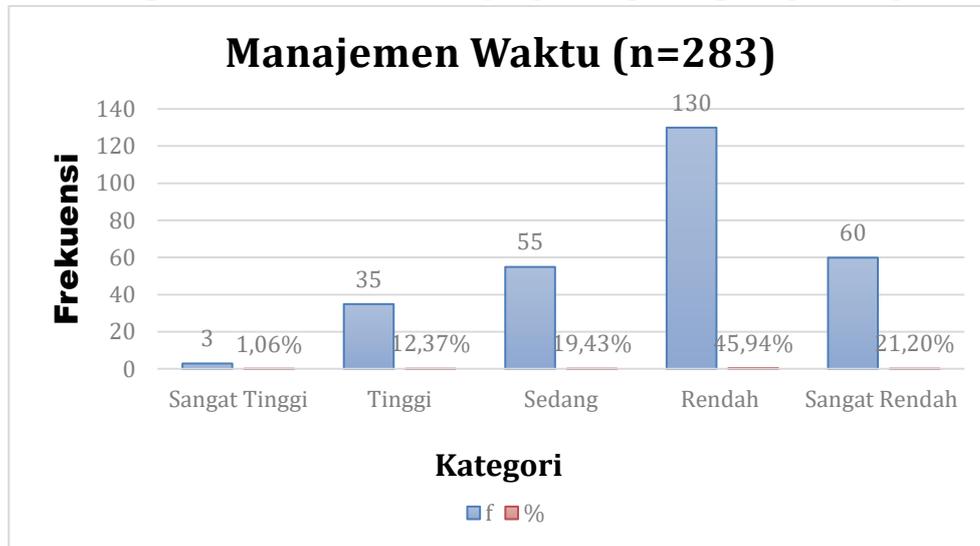
Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian deksriptif korelasional yang bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan manajemen waktu (X), dan Prokrastinasi Akademik (Y), serta untuk mengetahui hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa SMAN 8 Padang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik proportional random sampling. Instrumen penelitian menggunakan koesioner manajemen waktu dan prokrastinasi akadmik dengan model skala likert. Kemudian data di analisis dengan menggunakan teknik person product moment correlation dengan bantuan program SPSS for Windows versi 29.0.

## Results and Discussion

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, maka hasil temuan diuraikan sebagai berikut:

## 1. Dekskripsi data manajemen waktu

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan variabel manajemen waktu, maka diperoleh hasil keseluruhan yang ditampilkan pada gambar grafik berikut:



Gambar 1. Grafik Hasil Keseluruhan Manajemen Waktu

Berdasarkan gambar 1, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan rata-rata manajemen waktu siswa adalah 74,4 atau 53,17% yang menunjukkan bahwa secara umum berada pada kelompok rendah, adapun rinciannya dari manajemen waktu adalah sebanyak 3 siswa dengan presentase 1,06% pada kategori sangat tinggi, 35 siswa dengan presentase 12,37% pada kategori tinggi, 55 siswa dengan presentase 19,43% pada kategori sedang, 130 siswa dengan presentase 45,94% pada kategori rendah, dan 60 siswa dengan presentase 21,20% pada kategori sangat rendah. Manajemen waktu siswa dalam kategori rendah, artinya, siswa kurang bisa membagi waktu dengan baik, kurang bisa mengendalikan waktu memprioritaskan hal yang penting terlebih dahulu, sehingga manajemen waktunya berantakan.

Hasil penelitian yang dilakukan Dije Zaraska Kristy (2019), Manajemen waktu dapat memengaruhi orang yang suka menunda-nunda. Semakin banyak siswa mempraktikkan manajemen waktu, maka semakin sedikit prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan siswa. Siswa yang ragu-ragu memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan pekerjaan rumah. Akibatnya menyita banyak waktu siswa sehingga biasanya mereka tidak mengerjakan PR.

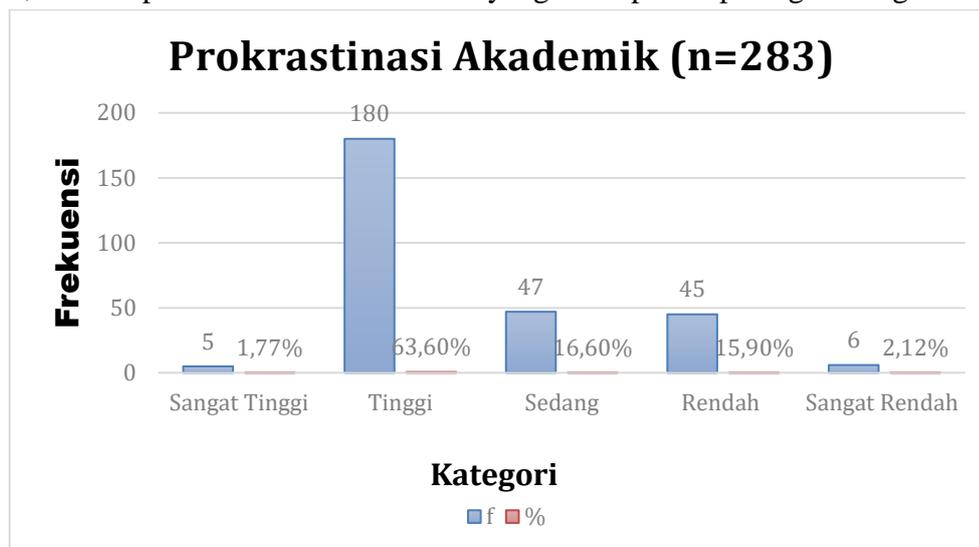
Menurut Novianti (2017) Untuk mendapatkan hasil belajar yang maksimal peserta didik memerlukan ketekunan dalam belajar dan juga manajemen waktu yang baik karena pengaturan waktu adalah sesuatu yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil yang maksimal. Manajemen waktu yang baik akan menghasilkan sesuatu yang baik pula, seperti hasil belajar yang memuaskan atau prestasi yang sesuai harapan dan juga dapat menghargai waktu dan menggunakan waktu sebaik mungkin.

Penelitian yang dilakukan Liveris (2012) terdapat beberapa siswa membagi waktu yang terlalu padat dengan tugas dan mencari bantuan apabila tugas yang dilakukan tidak selesai tepat waktu. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Alikea (2012) manajemen

waktu yang baik memberikan kontribusi untuk bekerja secara efektif dan akademik yang sukses. Manajemen waktu yang baik akan menjadikan siswa lebih disiplin dalam aktivitas sehari-hari di lingkungan sekolah maupun di lingkungan luar sekolah

## 2. Deskripsi data prokrastinasi akademik

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan berkenaan dengan variabel prokrastinasi akademik, maka diperoleh hasil keseluruhan yang ditampilkan pada gambar grafik berikut :



Gambar 2. Grafik Hasil Data Prokrastinasi akademik

Berdasarkan gambar 2, dapat diketahui bahwa secara keseluruhan rata-rata prokrastinasi akademik adalah 89,3 atau 68,70% yang menunjukkan bahwa secara umum berada pada kelompok tinggi dengan 5 siswa dengan persentase 1,77% pada kategori sangat tinggi, 180 siswa dengan persentase 63,60% pada kategori tinggi, 47 siswa dengan persentase 16,60% pada kategori sedang, 45 siswa dengan persentase 15,90% pada kategori rendah, dan 6 siswa dengan persentase 0,35% pada kategori sangat rendah. Prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa berada pada kategori tinggi, artinya siswa sering melakukan prokrastinasi akademik sehingga akan berdampak buruk bagi siswa berupa penurunan hasil belajar siswa

Menurut Silver, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya. Adapun seseorang melakukan prokrastinasi disebabkan karena malas, kurang motivasi untuk menyelesaikan tugas, manajemen waktu yang tidak teratur, dan adanya hal yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas.

Siswa yang melakukan prokrastinasi menyadari bahwa ia harus menyelesaikan tugas yang dihadapinya, ia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas ketika sudah mulai mengerjakannya. Sehingga tugas belum selesai hingga batas akhir waktu pengumpulan yang menyebabkan kegagalan, jika pun tugas selesai maka hasilnya tidak akan optimal

Penelitian yang dilakukan Herdini Ferlia (2019) adalah analisis faktor penyebab prokrastinasi akademik dikarenakan adanya faktor internal yang terdiri dari kondisi

individual dan kondisi psikologis individu, serta faktor eksternal yang terdiri dari gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan. Penelitian yang dilakukan Lestari Nanik (2022) Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh Koefisien nilai  $r = -0.259 = 25,9\%$ , ini berarti variabel bebas Manajemen Waktu mempengaruhi variabel dependen Prokrastinasi Akademik Siswa sebesar 25,9% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain seperti orang tua, teman, dan lingkungan sekolah lainnya yang tidak masuk dalam penelitian ini.

### 3. Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik

Berikut ini adalah hasil korelasi variabel manajemen waktu (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y) yang dilakukan pengolahannya melalui aplikasi SPSS for windows versi 29.0 yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Hasil uji Correlations manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik**

		MANAJEMEN WAKTU	PROKRASINASI IAKADEMIK
MANAJEMEN WAKTU	Pearson Correlation	1	-.540**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	283	283
PROKRASINASI AKADEMIK	Pearson Correlation	-.540**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	283	283

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel 1 terdapat hasil korelasi memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa dengan koefisien sebesar -0,540. Oleh karena itu, hipotesis kerja ( $H_a$ ) yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang negatif signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik diterima. Besarnya korelasi -0,540 menunjukkan hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah prokrastinasi akademik, dan begitu sebaliknya semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik

### 4. Implikasi layanan bimbingan dan konseling

Berdasarkan temuan penelitian tentang manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik didapatkan bahwa secara rata-rata hasilnya pada kategori tinggi, untuk itu peran guru BK atau konselor diperlukan untuk membantu siswa agar dapat mandiri dan berkembang secara baik. Pemberian layanan yang dapat diberikan kepada siswa yaitu layanan informasi, layanan penguasaan konten dan layanan bimbingan kelompok.

Layanan informasi, Guru BK memberikan layanan informasi terkait dengan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik agar siswa dapat mengetahui dampak buruk terhadap perilaku tersebut. Pemberian layanan informasi ditujukan kepada siswa, bertujuan untuk memberikan pemahaman dan informasi dalam mengelola waktu dengan baik sehingga tidak menunda-nunda mengerjakan tugas.

---

Layanan penguasaan konten yang diberikan guru BK dapat menerapkan fungsi pemeliharaan dan pengembangan agar dapat memelihara sesuatu dengan baik yang ada dalam diri siswa. dan layanan bimbingan kelompok, guru BK mampu untuk membuat kelompok menjadi lebih dimanika agar memnculkan pendapat, gagasan, ataupun hal-hal yang dibahas menjadi semakin kaya dan siswa menjadi tertrik mengikuti bimbingan kelompok. materi yang dibahas mengenai manajemen waktu dan prokrastiasi akademik adalah cara memanajen waktu dengan baik dan cara manghilangkan kebiasaan menunda-nunda tugas.

## Acknowledgment

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik,(1) Manajemen waktu siswa SMA berada pada tingkatan rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa siswa kurang bisa memanjeen waktu nya dengan baik, baik dalam belajar maupun bermian. (2) Prokrastinasi akademik siswa SMA berada pada tingkatan tinggi. Hal ini dapat di artika bahwa siswa cenderung melakukan penundaan tugas akademik. (3) Terdapat hubungan negative signifikan dengan tingkat hubungan yang sedang antara manajemen waktu dengan prokratinasi akademik, dimana koefien korelasi sebesar -0,540 dengan taraf signifikan 0,000 dan jumlah responden sebesar 283 orang siswa, artinya semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi prokrastinkasi akademik, dan sebaliknya, semakin tinggi. (4) Layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan kepada siswa untuk meningkatkan manajemen waktu dan mengurangi prokrastinasi akademik adalah layanan informasi, layanan penguasaan konten, dan layanan bimbingan kelompok.

## References

- Alfina, I. (2014). Hubungan Self-Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Akselerasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 66–75.
- Anggawijaya, S. (2013). Hubungan antara Depresi dan Prokratinasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), 3–5.
- Antoni, F., Yendi, F. M., & Yuca, V. (2019). *Peningkatan Locus of Control dalam Mereduksi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. 4, 39–47.
- Arikunto. (2016). *Prosedur Peneltian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanto, R., Netrawati, N., & Yusri, Y. (2019). Relationship between self control and academic procrastination in completing thesis. *Jurnal Neo Konseling*,
- Ferrari, J. R., J. J. & W. M. (1995). *Procrastination And Task Avodance Treatment The Plenum Series In*. Plenum press.
- Gusniwilda, A., & Syukur, Y. (2014). *Sikap Dan Kebiasaan Belajar Mahasiswa*. 3(2).

- 
- Hasanah, S., & Sano, A. (2020). Peer Conformity and Students Bullying Behavior and Implications for Guidance and Counseling Services. *Jurnal Neo Konseling*, 2(2).
- Ika Sandra, K. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222.
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54.
- Lestari, N. (2022). *Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Di Sekolah Menengah Atas Negeri2*
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa Darul Falah Cililin. *Fokus (kajian bimbingan & konseling dalam pendidikan)*, 2(3), 87-94
- Prayitno. (2013). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Rahman, F. A., Nirwana, H., & Putriani, L. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kematangan emosi siswa sekolah menengah atas. *Counseling and Humanities Review*, 3(1), 1-7.
- Saputra, H. R., Alizamar, & Afdal. (2020). Relationship of Confidence with Academic Procrastination of Middle School Students and Its Implications in Guidance and Counseling. *Jurnal Neo Konseling*, 2(1), 1–10.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from a Global Sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58.
- Sukardi, Dewa Ketut. (2008). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Yudistiro, Y. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Pada Siswa yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 305–309.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan Self Efficacy Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191–200.