

Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik Siswa SMPK ST. Theresia Kupang

Mikhe Putri Cendana Alle¹, Dhiu Margaretha² & Yohanes Demon Doni³

^{1,2,3} Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan dan keguruan

Universitas Katolik Widya Mandira Kupang

Telp: 082142852373

E-mail: mikhealle@gmail.com

RIWAYAT ARTIKEL

Received: 2025-02-21

Revised : 2025-03-25

Accepted: 2025-03-28

KEYWORD

Time Management

Students

Academic Procrastination

KATA KUNCI

Manajemen Waktu

Siswa

Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between time management and academic procrastination in grade VII students at SMPK St. Theresia Kupang in the 2023/2024 academic year. This study used a quantitative research design. The variables involved were time management as the independent variable (X) and academic procrastination as the dependent variable (Y). The population and sample consisted of 101 seventh graders from SMPK St. Paulus. Data were collected using a time management and academic procrastination questionnaire. The research data were analyzed using the Pearson product moment correlation technique and processed with SPSS for Windows version 26. The results showed that time management and academic procrastination have a significant relationship with academic procrastination. This finding shows a Pearson Correlation coefficient of -0.666, which indicates a strong but inverse relationship. The significance value (Sig. 2-tailed) is 0.000, which is less than 0.05, which confirms a significant negative correlation between time management and academic procrastination. This implies that when students' time management improves, their level of academic procrastination decreases. Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between time management and academic procrastination in grade VII students at SMPK St.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII di SMPK St. Theresia Kupang tahun ajaran 2023/2024. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Variabel yang terlibat adalah manajemen waktu sebagai variabel bebas (X) dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat (Y). Populasi dan sampel terdiri dari 101 siswa kelas tujuh dari SMPK St. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Data penelitian dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi Pearson product moment dan diolah dengan SPSS for Windows versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan koefisien Korelasi Pearson sebesar -0,666, yang mengindikasikan hubungan yang kuat namun terbalik. Nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah 0.000, yang kurang dari 0.05, yang mengkonfirmasi korelasi negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan penundaan akademik. Hal ini mengimplikasikan bahwa ketika manajemen waktu mahasiswa meningkat, maka tingkat prokrastinasi akademik mereka menurun. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VII di SMPK St.

1. Pendahuluan

Pentingnya mengelola waktu secara efektif terus berkembang di dunia yang serba cepat dan penuh dengan gangguan saat ini. Dalam dunia pendidikan, manajemen waktu memainkan peran penting karena memiliki dampak langsung pada kebiasaan belajar siswa. Hal ini menimbulkan pertanyaan: adakah hubungan antara manajemen waktu dan penundaan akademis di kalangan siswa? Menurut Silalahi dan Saragih (2022), manajemen waktu mengacu pada kemampuan siswa untuk merencanakan, mengalokasikan, dan menggunakan waktu mereka secara efektif untuk berbagai kegiatan. Keterampilan ini secara positif mempengaruhi siswa dengan mendorong mereka untuk secara konsisten mengikuti jadwal dan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Penundaan mencerminkan manajemen waktu yang buruk dan kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas yang diberikan. Prokrastinasi akademik melibatkan penundaan yang disengaja dalam melakukan tugas akademik, meskipun individu tersebut sadar akan potensi konsekuensi negatifnya. Seperti yang dicatat oleh Dayantri dan Netrawati (2023), prokrastinasi akademik sering kali dikaitkan dengan sifat-sifat pribadi tertentu atau respon kebiasaan ketika menghadapi tanggung jawab akademik.

Pengelolaan waktu merupakan salah satu unsur utama yang berperan terhadap penundaan akademik. Ini dibuktikan melalui studi oleh Dwi dan Christine (2020), yang mengungkapkan bahwa peserta didik dengan keterampilan mengatur waktu yang lebih baik cenderung memiliki tingkat penundaan tugas yang lebih sedikit.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik siswa kelas VII di SMPK St. Theresia "Disamakan" Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024.

2. Tinjauan Literatur

1) Manajemen Waktu

a. Pengertian Manajemen Waktu

Seperti yang dinyatakan dalam Dayantri dan Netrawati (2023), Gasim mendeskripsikan pengelolaan waktu sebagai sebuah kemampuan melibatkan upaya atau tindakan yang disengaja dan terencana dari seseorang yang bertujuan untuk memanfaatkan waktu seefisien dan seefektif mungkin.

Sandra dan Djalali, sebagaimana dikutip dalam Sofiyanti dkk. (2023, hlm. 73), mendefinisikan manajemen waktu sebagai proses perencanaan,

pengorganisasian, pengoptimalan, dan pengawasan penggunaan waktu secara efektif untuk meningkatkan produktivitas.

Macan (1994, p. 382) menggambarkan manajemen waktu sebagai proses di mana individu mengidentifikasi tujuan dan prioritas mereka, kemudian mengaturnya berdasarkan tingkat kepentingannya.

2) Aspek-aspek Manajemen Waktu

Macan (1994: 384) mengemukakan lima dimensi pengelolaan waktu:

- a. Mengevaluasi pola pemanfaatan waktu
Orang yang suka menunda-nunda pekerjaan sering kali melakukan berbagai aktivitas yang menjadi bagian dari kebiasaan mereka sehari-hari. Namun, mereka mungkin tidak menyadari bahwa rutinitas ini menghabiskan banyak waktu mereka. Dalam banyak kasus, kegiatan yang kurang produktiflah yang paling banyak menghabiskan waktu. Untuk alasan ini, para penunda harus memantau bagaimana mereka menghabiskan waktu mereka selama periode tertentu untuk mengidentifikasi kegiatan mana yang berguna dan mana yang kurang relevan
- b. Menentukan target atau arah yang ingin dicapai.
Tujuan mewakili prioritas dan niat orang yang suka menunda-nunda, memandu tindakan dan keputusan di masa depan. Tujuan-tujuan ini harus ditinjau secara teratur dan diadaptasi seiring dengan perubahan situasi.
- c. Menentukan atau merancang skala kepentingan
Setelah target atau arah yang ingin dicapai telah ditetapkan, orang yang suka menunda-nunda akan mulai memprioritaskannya sesuai dengan tingkat kepentingannya.
- d. Perencanaan dan penjadwalan.
Setelah prioritas ditetapkan, perencanaan dan penjadwalan akan menyusul. Perencanaan dilakukan sebelum penjadwalan dan biasanya melibatkan penguraian semua tugas yang harus diselesaikan pada hari itu, bersama dengan perkiraan waktu yang dibutuhkan untuk setiap tugas.
- e. Sikap kontrol atas waktu.
Perasaan memiliki kendali atas waktu ada pada spektrum dengan dua titik ekstrem. Di satu sisi, orang yang suka menunda-nunda merasa memegang kendali penuh atas semua aspek kehidupan mereka. Di sisi lain, orang yang suka menunda-nunda merasa tidak berdaya

untuk mempengaruhi apa yang terjadi pada mereka.

3) Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Rofiqah dan Marlinda (2018, p. 65) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan di kalangan siswa untuk menunda menyelesaikan tugas-tugas akademik, termasuk pekerjaan rumah atau tugas dari sekolah, kursus, atau les privat.

Seperti yang dikemukakan oleh Steel dalam Dayantri dan Netrawati (2023), prokrastinasi akademik merupakan keterlambatan yang dilakukan secara sadar terhadap kewajiban-kewajiban akademik, terlepas dari kesadaran individu bahwa penundaan tersebut dapat menyebabkan konsekuensi negatif di masa depan.

Menurut Ulum (2016, p. 153), prokrastinasi akademik mengacu pada penundaan yang disengaja terhadap tanggung jawab akademik dengan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan namun sepele, sering kali tanpa tujuan yang jelas atau kesadaran waktu, yang pada akhirnya mengarah pada hasil negatif bagi individu.

Berdasarkan perspektif yang disebutkan di atas, prokrastinasi akademik dapat digambarkan sebagai tindakan sukarela menunda tugas-tugas akademik oleh siswa, yang dapat menyebabkan konsekuensi yang merugikan.

b. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

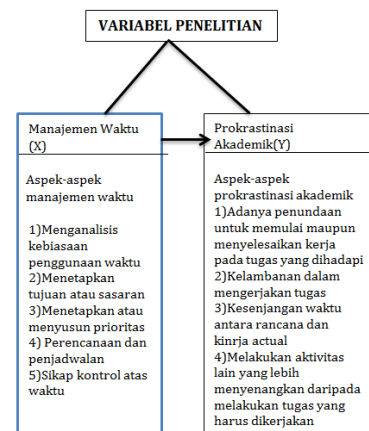
Ferrari et al. (1995) mengungkapkan bahwa penundaan akademik, sebagai salah satu jenis perilaku menunda, dapat dikenali melalui berbagai aspek dan indikator spesifik yang bisa diukur serta diamati, termasuk ciri-ciri berikut ini:

- Terdapat keterlambatan dalam memulai maupun menuntaskan pekerjaan yang telah ditugaskan. Seseorang yang cenderung menunda mengetahui bahwa pekerjaan tersebut perlu segera diselesaikan dan memiliki manfaat baginya, namun ia tetap menanggukuhkan untuk memulai, atau jika telah dimulai, menunda dalam menyelesaikannya.
- Kelambanan dalam mengerjakan tugas. Individu yang menunda-nunda sering kali membutuhkan lebih banyak waktu daripada biasanya untuk menyelesaikan tugas. Mereka mungkin menghabiskan waktu yang berlebihan untuk persiapan atau melakukan aktivitas yang tidak relevan, mengabaikan batas waktu yang mereka hadapi. Akibatnya, mereka mungkin kesulitan untuk menyelesaikan tugas mereka

secara efektif. Kecenderungan terhadap kelambanan atau penundaan tindakan - yang disebut sebagai inersia - dapat menjadi ciri utama penundaan akademis.

- Terdapat jarak waktu antara perencanaan dan pelaksanaan yang sebenarnya. Seorang yang suka menunda umumnya mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditetapkan. Mereka sering melewatkan tenggat waktu, baik tenggat waktu tersebut ditetapkan oleh orang lain atau ditetapkan sendiri. Meskipun mereka mungkin telah menjadwalkan waktu tertentu untuk memulai suatu tugas, mereka sering gagal menindaklanjuti sesuai rencana, yang menyebabkan penundaan atau kinerja tugas yang tidak lengkap.
- Melibatkan diri dalam kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan pekerjaan yang seharusnya dilakukan.


Seseorang yang gemar menunda secara sadar menanggukuhkan pelaksanaan tugas dan lebih memilih terlibat dalam aktivitas yang dianggap lebih menyenangkan dan menghibur—seperti membaca surat kabar, majalah, atau buku cerita; menonton tayangan; berbincang-bincang; maupun berjalan-jalan; atau mendengarkan musik—yang pada akhirnya mengalihkan perhatian dari tugas yang sedang dikerjakan. Menurut teori Macan (1994) dan Ferrari dkk. (1995), manajemen waktu yang tidak efektif dapat menyebabkan penundaan akademis, karena siswa sering menunda tanggung jawab mereka dan kesulitan untuk memprioritaskan tugas dengan tepat.





Sumber : (Macan, 1994) Sumber: (Ferrari et al.1995)

Bagan 1.1 Kerangka Konseptual

Keterangan :

 : Manajemen waktu (X)

 : Prokrastinasi Akademik (Y)

 : Hubungan Antara

Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik

3. Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Populasi dan Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII di SMPK St. Theresia "Disamakan" Kupang Tahun Pelajaran 2023/2024 yang berjumlah 101. Alat pengumpul data yang digunakan berupa angket manajemen waktu dan angket prokrastinasi akademik. Analisis data penelitian menggunakan teknik *korelasi product moment* dan diolah menggunakan aplikasi SPSS *for windows* versi 26.

4. Hasil

Hasil analisis korelasi *Product Moment* dengan aplikasi SPSS *for windows* versi 26 dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Tabel 1. Korelasi Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik

Correlations			
		MANEJEMEN WAKTU	PROKRASTINASI AKADEMIK
MANAJEMEN WAKTU	Pearson Correlation	1	-0,666**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	101	101
PROKRASTINASI AKADEMIK	Pearson Correlation	-0,666**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	101	101

Hasil uji korelasi yang disajikan pada Tabel 1 menunjukkan hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Koefisien Korelasi Pearson, dengan $N = 101$, adalah $-0,666$, menunjukkan korelasi negatif yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu yang lebih baik berhubungan dengan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah, dan sebaliknya, prokrastinasi akademik yang lebih tinggi berhubungan dengan manajemen waktu yang lebih buruk. Karena korelasi tersebut berada dalam rentang koefisien $0,60$ hingga $0,799$, maka hal ini mengonfirmasi adanya hubungan yang signifikan

antara variabel manajemen waktu dan penundaan akademik. Berdasarkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) yang ditunjukkan pada tabel di atas, hasil $0,000$ lebih kecil dari $0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

5. Pembahasan

Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas VIII di SMPK St. Theresia 'Disamakan' Kupang tahun ajaran 2023/2024. Hal ini didukung oleh nilai Pearson Correlation sebesar $-0,666$ yang mencerminkan korelasi negatif yang kuat dan tingkat signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar $0,000$ yang kurang dari $0,05$. Hal ini menyiratkan bahwa manajemen waktu yang lebih baik berhubungan dengan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah, sementara manajemen waktu yang buruk cenderung berkorelasi dengan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi.

Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Harianja (2018), yang menyimpulkan bahwa kontrol diri yang lebih besar dan manajemen waktu yang efektif dikaitkan dengan tingkat penundaan akademis yang lebih rendah. Sebaliknya, kontrol diri yang lebih rendah dan manajemen waktu yang buruk cenderung menghasilkan tingkat penundaan akademik yang lebih tinggi.

Hasil ini diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh Bunda dan Sano (2023), yang melalui analisis korelasi menunjukkan adanya keterkaitan negatif yang signifikan antara pengelolaan waktu dan penundaan akademik pada siswa, dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-0,510$, yang mencerminkan tingkat hubungan yang moderat. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin baik seseorang mengatur waktunya, maka semakin rendah tingkat penundaan akademik yang ditunjukkan oleh siswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan dari Dwi dan Christine (2020), yang menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara penundaan dalam konteks akademik dan kemampuan mengelola waktu di kalangan siswa kelas delapan di SMP Kristoforus 1 Jelambar. Temuan mereka mengindikasikan bahwa peserta didik dengan kemampuan pengelolaan waktu yang lebih baik cenderung memiliki tingkat penundaan yang lebih rendah, sedangkan mereka yang

memiliki kemampuan manajemen waktu yang kurang cenderung lebih sering menunda tugas.

Selain itu, hasil yang diperoleh peneliti sesuai dengan pandangan Stell, sebagaimana dikutip dalam Harianja (2018), yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagian besar dipengaruhi oleh manajemen waktu yang buruk. Manajemen waktu yang efektif membantu individu mencapai keseimbangan antara belajar, bekerja, bersantai, dan beristirahat yang pada akhirnya mendukung jalan mereka menuju kesuksesan.

Menurut Macan (1994, p. 382), manajemen waktu melibatkan pengorganisasian waktu dengan mengidentifikasi kebutuhan dan keinginan seseorang, dan kemudian memprioritaskannya. Melalui manajemen waktu yang efektif, individu dapat merencanakan dan menggunakan waktu mereka secara efisien, menghindari kehilangan waktu yang tidak perlu. Rencana-rencana ini dapat mencakup jangka pendek, menengah, atau panjang. Temuan ini dapat dipahami mengingat fakta bahwa siswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang kuat umumnya lebih mampu mengatur jadwal belajar mereka secara mandiri, yang membantu mereka menghindari penundaan tugas sekolah.

6. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan interpretasi data penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik di antara siswa kelas tujuh di SMPK St. Theresia “Disamakan” Kupang pada tahun ajaran 2023/2024. Berdasarkan kesimpulan ini, peneliti menawarkan rekomendasi sebagai berikut: guru BK harus memberikan pelatihan manajemen waktu kepada siswa; sekolah didorong untuk mengembangkan program dukungan pembelajaran yang menggabungkan strategi manajemen waktu; dan penelitian di masa depan dapat mengadopsi pendekatan kualitatif untuk mengeksplorasi lebih lanjut penyebab prokrastinasi akademik.

7. Persembahan

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada: Dekan FKIP Dr. Madar Aleksius, M.Ed, Ketua Program Studi P. Dr. Stefanus Lio, SVD. MA, Pembimbing I Dra. Dhiu Margaretha, M.Pd dan Pembimbing II Drs. Yohanes Demon Doni, M.Si, Kepala sekolah SMPK St. Theresia “Disamakan” Kupang SR. Bergitta. Muti, SSpS, S.E, Guru Bimbingan dan Konseling Ibu Secilia Y. Reinha Sedon Payon, S.Pd, Seluruh siswa kelas VII SMPK

St. Theresia “Disamakan” Kupang, Bapak Daniel E. Alle (Alm) dan Rohana M. Y Fangidae, serta seluruh pihak yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan penelitian ini sehingga dapat berjalan lancar dan tepat waktu.

8. Referensi

- Bunda, T. P., & Sano, A. (2023). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Neo Konseling*, 5(2), 59–64. <http://neo.ppj.unp.ac.id/>
- Dayantri, S., & Netrawati. (2023). Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 21137–21143. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/9626>
- Dwi, A., & Christine, H. (2020). Hubungan antara kemampuan mengelola waktu dan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII SMP Kristoforus 1 Jelambar tahun ajaran 2018/2019. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 18(2), 121–136. <https://www.academia.edu/110768630>
- Ferrari, J. R., Johnson, L. J., & McCown, G. W. (1995). *Procrastination and task avoidance*. Springer Science & Business Media. https://books.google.co.id/books?id=Lu4r0H_wcVcC&printsec=copyright&hl=id
- Harianja, P. (2018). *Hubungan self-control dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa SMP Swasta Santo Thomas 1 Medan* [Skripsi, Universitas Medan Area]. <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/11714>
- Macan, T. H. (1994). Time management: Test of a process model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://psycnet.apa.org/record/1994-39368-001>
- Rofiqah, T., & Marlinda, L. (2018). Penyebab munculnya perilaku prokrastinasi akademik siswa (behavior of student academic procrastination). *Jurnal Kopasta*, 5(2), 65–71. <https://www.journal.unrika.ac.id/index.php/kopastajournal/article/viewFile/1522/1108>
- Silalahi, N. B., & Saragih, N. A. (2022). Hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMK Negeri 6 Medan tahun ajaran 2021–2022. *Journal of Education*, 2(2), 78–84.
- Sofiyanti, C., Rakhmawati, D., & Ismah. (2023). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA Teuku Umar Semarang. *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(September), 70–82.

Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170.
<https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution Share Alike (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).