

Hubungan Manajemen Waktu Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK Mitra Sehat Mandiri Sidaorjo

Oleh:

Brillianti Dwigta Althafani

Dwi Nastiti

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April 2025



Pendahuluan

- Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk generasi yang berkualitas. Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dirancang untuk mempersiapkan lulusan agar siap terjun ke dunia kerja. Sistem pembelajaran di SMK tidak hanya berfokus pada aspek teori, tetapi juga menekankan pada keterampilan praktis melalui kegiatan praktikum. Hal ini membuat siswa SMK dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tanggung jawab yang cukup besar. Padatnya jadwal akademik yang sering kali berbenturan dengan kegiatan praktikum dan tugas-tugas lainnya dapat menyulitkan siswa dalam mengelola waktu secara efektif. Kondisi ini berpotensi memicu prokrastinasi akademik, yaitu kebiasaan menunda tugas yang seharusnya segera diselesaikan. Prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi belajar, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis siswa, seperti meningkatnya stres dan kecemasan. Jika dibiarkan, hal ini dapat menurunkan produktivitas, etos kerja, serta kesiapan siswa dalam menghadapi tantangan dunia kerja, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas sumber daya manusia secara keseluruhan.
- **Prokrastinasi Akademik, menurut Ferarri (1995), merupakan kecenderungan atau perilaku untuk menunda tugas-tugas yang penting untuk mencapai tujuan tertentu.** Hal ini merupakan pola penundaan yang disengaja dan berulang pada tugas-tugas penting, yang mengakibatkan ketidaknyamanan subjektif.
- Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, ditemukan fenomena siswa di smk mitra sehat mandiri sidoarjo mengalami prokrastinasi akademik. Survei awal yang melibatkan 20 siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami gejala prokrastinasi akademik. Dimana 29% responden cenderung menunda memulai dan menyelesaikan tugas, 25% menyelesaikan tugas dengan keterlambatan, 27% memiliki jeda waktu antara perencanaan dan pelaksanaan, serta 19% lebih memilih melakukan aktivitas yang menyenangkan sebagai bentuk pengalihan. Secara umum, tingkat **prokrastinasi akademik** yang dialami berada pada kategori sedang.

Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian

Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dan control diri secara simultan pada prokrastinasi Akademik ?
2. Apakah terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik?
3. Apakah terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik?

Tujuan Penelitian

Untuk mengkaji hubungan antara manajemen waktu dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik di kalangan siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)

Metode

Jenis Penelitian	↔	Kuantitatif Korelasional
Populasi	↔	Siswa SMK Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo
Sampel	↔	172 Orang
Teknik Pengumpulan Data	↔	Kuesioner, menggunakan skala likert dengan 4 pilihan jawaban : sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) sangat tidak sesuai (STS)
Teknik Analisis Data	↔	Korelasi Berganda dengan bantuan software JASP 19.3 for Windows

Metode

Alat Ukur

Menggunakan 3 jenis alat ukur :

1. Skala Manajemen Waktu : disusun oleh Saputra (2021) berdasarkan 4 aspek : Penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme pengelolaan waktu, prefensi terhadap pegorganisasian , control terhadap waktu.
2. Skala Kontrol diri : Disusun oleh Faragita & Dalimunthe (2022) berdasarkan 3 aspek : kontrol perilaku, kontrol kognitif, kontrol dalam pengambilan keputusan
3. Skala Burnout: Disusun oleh oleh Faragita & Dalimunthe (2022) berdasarkan tiga aspek: Kebiasaan menunda tugas, keterlambatan, ketidaksesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan; serta keterlibatan dalam aktivitas lain

Hasil

A. UJI ASUMSI

Tabel 1. Uji Normalitas

Variable	Shapiro-Wilk	p-value
Academic Procrastination	0.988	0.155
Time Management	0.994	0.733
Self-Control	0.992	0.461

Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki nilai p-value > 0,05, yang mengindikasikan bahwa data terdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variable		F(<i>linierty</i>)	Sig. <i>Linierity</i>
Academic Procrastination	- Time Management	63.065	,000
Academic Procrastination	- Self-control	204.404	,000

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi antara penundaan akademik dengan manajemen waktu, serta antara pengendalian diri dengan penundaan akademik adalah sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan adanya hubungan yang linear antar variabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Variable	Tolerance	VIF
Time Management	0.999	1.001
Self-Control	0.999	1.001

Nilai tolerance 0,999 dan VIF 1,001 menunjukkan tidak adanya masalah multikolinieritas pada variabel manajemen waktu dan kontrol diri.

Hasil

B. UJI HIPOTESA

Tabel 4. Uji Korelasi Berganda (Simultan)

Model	R	R ²	Adjusted R ²	F Change	p
H ₁	0.917	0.842	0.840	448.991	<.001

Hasil uji korelasi berganda menunjukkan bahwa manajemen waktu dan kontrol diri secara simultan berhubungan signifikan dengan prokrastinasi akademik ($F = 448,991$; $p < 0,001$), dengan kontribusi sebesar 84,2% dan sisanya 15,8% dipengaruhi faktor lain.

Tabel 5. Korelasi pearson

Variable		Pearson'r	p
Time Management	- Academic Procrastination	-0.520	< .001
Self-Control	- Academic Procrastination	-0.739	< .001

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu ($r = -0,520$) dan pengendalian diri ($r = -0,739$) dengan prokrastinasi akademik ($p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi manajemen waktu semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik. Begitu juga semakin rendah control diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Hasil

Tabel 6. Kategorisasi

Kategorisasi	Prokrastinasi Akademik		Manajemen Waktu		Kontrol Diri	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Rendah	27	16%	23	14%	29	17%
Sedang	122	71%	121	70%	115	67%
Tinggi	23	13%	28	16%	28	16%
Total	172	100%	172	100%	172	100%

Hasil analisis dari 172 responden menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMK memiliki tingkat prokrastinasi akademik, manajemen waktu, dan kontrol diri dalam kategori sedang, masing-masing sebesar 71%, 70%, dan 67%.

Pembahasan

- Hasil uji korelasi berganda menunjukkan nilai ($F = 448,9$, $p\text{-value} < .001$), yang mengindikasikan bahwa manajemen waktu dan kontrol diri secara simultan memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas 10 dan 11 di SMK Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo. Dengan demikian, hipotesis pertama dalam penelitian ini dapat diterima.
- Hasil pengujian terhadap hipotesis kedua menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, dengan koefisien ($r = -0.520$ dan $p < .001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi manajemen waktu seorang siswa, semakin rendah kecenderungannya untuk menunda tugas akademik. Sebaliknya, kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu dapat meningkatkan kecenderungan siswa untuk menunda pekerjaan akademik. Temuan ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Silalahi & Saragih (2022), bahwa siswa dengan manajemen waktu yang tinggi cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas sesuai jadwal, sehingga memiliki kecenderungan lebih rendah untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Pembahasan

- Hasil pengujian hipotesis ketiga menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien (r) = -0.739 dan $p < .001$. Artinya, kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Sebaliknya, semakin rendah kontrol diri, semakin tinggi prokrastinasi akademik. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Hasanah (2023), yang menunjukkan Kontrol diri berperan penting dalam menentukan tingkat penundaan akademik di kalangan siswa. Siswa dengan kemampuan kontrol diri yang tinggi dapat mengelola perilaku mereka dengan lebih baik, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda tugas akademik. Sebaliknya, siswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah lebih rentan mengalami penundaan akademik akibat kesulitan dalam menghindari aktivitas yang tidak produktif.
- Dalam hasil penelitian menunjukan gambaran mengenai manajemen waktu, kontrol diri, dan prokrastinasi akademik memiliki kecenderungan sedang atau berada dalam kategori cukup baik. Namun, masih terdapat siswa dengan tingkat manajemen waktu, kontrol diri yang rendah dan prokrastinasi akademik yang tinggi, yang harus menjadi perhatian sekolah.

Manfaat Penelitian

- Bagi sekolah : Pihak sekolah dapat berperan dalam mendukung siswa untuk mengurangi prokrastinasi akademik dengan membimbing mereka dalam menyusun skala prioritas, menerapkan metode pembelajaran yang lebih interaktif, serta memperkenalkan strategi manajemen waktu, seperti penyusunan jadwal belajar yang sistematis.
- Bagi siswa : Dapat meningkatkan kedisiplinan dalam belajar dengan menyusun daftar tugas berdasarkan tingkat urgensi
- Bagi peneliti selanjutnya: Dapat diperluas dengan melibatkan siswa dari berbagai jenjang dan sekolah untuk melihat perbedaan berdasarkan usia atau lingkungan pendidikan. Eksplorasi lebih lanjut dapat dilakukan terhadap faktor lain seperti kemandirian belajar, hardiness personality, dan lingkungan keluarga, serta menguji program intervensi untuk meningkatkan manajemen waktu dan kontrol diri guna mengurangi prokrastinasi akademik.

Referensi

- [1] N. N. Latifah, C. Yohana, and A. Lutfia, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Motivasi Belajar, Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokratinasi Akademik Siswa SMKN 25 Jakarta," *Koloni J. Multidisiplin Ilmu*, vol. 2, no. 3, pp. 2828–6863, 2023.
- [2] A. Thoria, R. S. Dewi, and D. N. Rachmah, "Hubungan Antara Penetapan Tujuan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMKN 1 Banjarbaru," *J. Kognisia*, vol. 2, no. 2, pp. 18–24, 2020.
- [3] F. F. Agustina, R. Rahmawati, and D. Y. Khairun, "Profil Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Negeri di Kota Serang," *Guidance*, vol. 20, no. 01, pp. 83–92, 2023, doi: 10.34005/guidance.v20i01.2764.
- [4] D. Atfilah, "Dukungan Sosial Orangtua, Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Farmasi Depok," *Psyche 165 J.*, vol. 14, no. 1, pp. 1–7, 2021, doi: 10.35134/jpsy165.v14i1.21.
- [5] F. Psikologi and U. Surabaya, "Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis Sia Tjundjing," *Indones. Psychol. J.*, vol. 22, no. 1, pp. 17–27, 2006.
- [6] Binder Kelly, "Binder-Theeffectsofanacademicprocrastinationtreatment." 2000.
- [7] M. Herawati and I. Suyahya, "Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik SMK Islam Ruhama," *Pros. Semin. Nas. Pendidik. KALUNI*, vol. 2, pp. 646–655, 2019, doi: 10.30998/prokaluni.v2i0.148.
- [8] H. Antara *et al.*, "Jurnal Social Library," vol. 2, no. 2, pp. 43–53, 2022.
- [9] U. L. T Ulum, A handayani, "Hubungan Manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik," vol. 09, no. 8, pp. 316–327, 2023.
- [10] N. Apriliani, A. S. Wicaksono, and P. Amelasasih, "Pengaruh Academic Self-Management Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMK PGRI 1 Gresik," *PSIKOSAINS (Jurnal Penelit. dan Pemikir. Psikologi)*, vol. 17, no. 1, p. 54, 2022, doi: 10.30587/psikosains.v17i1.4565.
- [11] N. F. Istiqamah, "Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Penangannya," vol. 4, no. 2, pp. 87–92, 2024, doi: 10.31960/dikdasmen-v4i2-2393.
- [12] K. F. Rangkut, "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Motivasi Belajar Pada Siswa/I Sma Swasta Sinar Husni Labuhan Deli," *Univ. Medan Area*, 2023.
- [13] N. B. S. Nurul Azmi Saragih, "Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2021- 2022," *ALACRITY J. Educ.*, vol. 2, no. 2, pp. 78–84, 2022, doi: 10.52121/alacrity.v2i2.85.

Referensi

- [14] N. S. Putri, Y. F. Syahril, and H. Habibaturrahmah, "Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Smk Negeri 9 Padang," *J. Penelit. Dan Pengkaj. Ilm. Sos. Budaya*, vol. 1, no. 2, pp. 380–384, 2022, doi: 10.47233/jppisb.v1i2.601.
- [15] K. Nias, K. N. Selatan, K. N. Barat, and N. Utara, "BAB I".
- [16] R. N. Aini and D. Nastiti, "Relationship between Self-Control and Academic Procrastination in Students at SMK Informatika Sumber Ilmu Tulangan [Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMK Informatika Sumber Ilmu Tulangan]," pp. 1–7.
- [17] Rahmaniah, "Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Negeri 1 Tanete Riaja," *J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 6, no. 2, p. 11, 2019, [Online]. Available: <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/52>
- [18] F. Clovia Risty and Z. Nur Fahmawati, "Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan," *Pubmedia J. Islam. Psychol.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–13, 2024, [Online]. Available: <https://diksim.pubmedia.id/index.php/Psychology>
- [19] H. Antara, K. Diri, E. Emelia, and C. Pakpahan, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 14 Medan Skripsi," 2023.
- [20] C. Sofiyanti, D. Rakhmawati, and Ismah, "JUBIKOPS : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS X SMA," *JUBIKOPS J. Bimbing. Konseling dan Psikol.*, vol. 3, no. September, pp. 70–82, 2023.
- [21] E. P. ROSARIA, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Madrasah Aliyah Malang," 2021, [Online]. Available: <http://repository.unika.ac.id/26862/>
- [22] Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, no. January. 2013.
- [23] C. D. Maulydistira, "Hubungan Self-Directed Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Jurusan Farmasi SMK-IT Kesehatan Assyifa School Banda Aceh," 2022, [Online]. Available: <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/32831/>
- [24] Saputra, ""Hubungan antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada pelajar di SMAN 10 Semarang," p. 6, 2021.
- [25] D. N. Hasanah, F. Keguruan, D. Ilmu, and U. Tadulako, "PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA MTsN 3 KOTA PALU," 2023.
- [26] G. Basilisa and Y. Pedhu, "Hubungan Antara Kemandirian Belajar Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Santo Kristoforus 1 Jakarta," *J. Psiko-Edukasi*, vol. 19, no. 2, pp. 140–150, 2021.
- [27] N. Wulandari, E. E. Nainggolan, S. Aulia, U. Haque, and F. Psikologi, "HARDINESS PERSONALITY DAN PROKRASTINASI AKADEMIK," vol. 2, no. 1, pp. 800–808, 2001.

