

The Relationship Between Time Management and Self-Control with Academic Procrastination in Vocational High School Students (SMK) [Hubungan Manajemen Waktu dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK)]

Brillianti Dwigta Althafani¹⁾, Dwi Nastiti^{*2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: dwinastiti@umsida.ac.id

Abstract. *Academic procrastination is a common tendency or habit of delaying the initiation and completion of necessary tasks in order to achieve specific goals. The phenomenon found is that there are still students with high levels of academic procrastination. The purpose of this research is to determine the relationship between time management and self-control with academic procrastination among vocational high school students. This research method uses a quantitative approach with a correlational design. The research population consisted of 340 students, with 172 students as the sample. The sampling technique used is proportional stratified random sampling. The data collection technique used a time management scale with a reliability value of 0.886, a self-control scale with a reliability value of 0.831, and a procrastination scale with a reliability value of 0.892 using the Likert scale model. The data analysis technique used multiple correlation with the JASP program. The results of this study show an F value of 448.991 ($p < 0.001 < 0.05$), which means that time management and self-control simultaneously have a significant relationship with academic procrastination. The results of the Pearson correlation analysis show a significant negative relationship between time management and academic procrastination ($r = -0.520$), with a p-value $< 0.001 (< 0.05)$, and a significant negative relationship between self-control and academic procrastination ($r = -0.739$), with a p-value $< 0.001 (< 0.05)$.*

Keywords - time management, self-control, academic procrastination, vocational school students

Abstrak. *Prokrastinasi Akademik merupakan kecenderungan atau kebiasaan umum menunda untuk memulai dan menyelesaikan pelaksanaan tugas-tugas yang diperlukan, guna mencapai tujuan tertentu. Fenomena yang ditemukan masih terdapat siswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah kejuruan. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi penelitian sebanyak 340 siswa dengan 172 siswa sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling proporsional. Teknik pengumpulan data menggunakan skala manajemen waktu dengan nilai reliabilitas sebesar 0,886, skala kontrol diri dengan nilai reliabilitas sebesar 0,831 dan skala prokrastinasi dengan nilai reliabilitas sebesar 0,892 dengan model skala likert. Teknik analisis data menggunakan korelasi berganda dengan program JASP. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai F sebesar 448,991 ($p < 0,001 < 0,05$) yang artinya bahwa manajemen waktu dan kontrol diri secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hasil analisis korelasi pearson menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik ($r = -0.520$), dengan p-value $< .0,001 (< 0,05)$, dan terdapat hubungan negatif yang signifikan anatara kontrol diri dengan prokrstnasi akademik ($r = -0,739$), dengan p-value $< .0,001 (< 0,05)$.*

Kata Kunci - manajemen waktu; kontrol diri; prokrastinasi akademik; siswa SMK

I. PENDAHULUAN

Salah satu aspek terpenting dalam kehidupan manusia adalah pendidikan. Selain berfungsi untuk mencetak generasi unggul bangsa di berbagai bidang, pendidikan juga berkontribusi secara signifikan terhadap kemajuan negara, termasuk Indonesia [1]. Sistem Pendidikan Nasional yang mencakup pendidikan menengah umum dan kejuruan diatur oleh Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, SMK adalah salah satu dari lembaga pendidikan yang bertujuan untuk mempersiapkan lulusannya menjadi pekerja terampil dengan pengetahuan dan keterampilan tingkat menengah di bidang masing-masing [2]. Pendidikan kejuruan berfokus pada pelatihan yang membekali siswa dengan pengetahuan,

keterampilan, dan sikap yang diperlukan untuk memasuki dunia kerja, serta memperbarui keahlian mereka sebelum melanjutkan ke jenjang sarjana muda [3]. Siswa di SMK berada dalam rentang usia remaja, ketika mereka masih peka terhadap informasi baru dan rentan terhadap pengaruh lingkungan. Hal ini sesuai dengan teori psikologi yang menyatakan bahwa rentang usia remaja perempuan adalah antara 12 hingga 21 tahun dan laki-laki adalah antara 13 hingga 22 tahun [4].

Sistem pembelajaran di sekolah kejuruan tidak hanya berorientasi pada teori, tetapi juga menekankan praktikum. Hal ini menyebabkan siswa menghadapi tuntutan, dan tanggung jawab yang lebih besar, sehingga lulusan SMK diharapkan memiliki daya saing tinggi serta mampu memasuki dunia usaha dan industri. Namun, padatnya jadwal belajar yang sering kali bertabrakan dengan praktikum dan berbagai kegiatan lain dapat menyulitkan siswa dalam mengatur waktu secara efektif (Kurniasari, 2015, dalam Thoria dkk., 2019) [2]. Salah satu tantangan yang dihadapi adalah kurangnya kesadaran siswa akan pentingnya aspek akademik, kondisi ini memunculkan perilaku di mana siswa menunda penyelesaian tugas atau tanggung jawab akademik seperti ujian dan tugas, serta kecenderungan untuk menunda untuk memulai mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru [3].

Prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif terhadap pembelajaran siswa. Perilaku tersebut dapat menyebabkan pemborosan waktu, penundaan dalam menyelesaikan tugas, dan hasil kerja yang kurang maksimal. Akibatnya, prestasi akademik menurun, kondisi kesehatan memburuk [5], serta munculnya emosi atau perasaan negatif seperti kecemasan, rasa bersalah, panik, ketegangan, kritik terhadap diri sendiri, perasaan seperti penipu, dan rendahnya harga diri [6]. Dampak tersebut juga dapat berkontribusi pada penurunan produktivitas dan etos kerja, serta berdampak pada rendahnya kualitas sumber daya manusia yang berpotensi pada kesiapan mereka dalam menghadapi dunia kerja akibat prokrastinasi akademik [7].

Prokrastinasi akademik, menurut Ferrari dalam [8], adalah 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. Ferrari mengemukakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mencakup empat aspek utama, yaitu 1) Penyelesaian pekerjaan yang lambat, 2) Penundaan dalam memulai dan menyelesaikan pekerjaan, 3) Jeda antara perencanaan dan pelaksanaan, dan 4) Terlibat dalam kegiatan yang lebih menarik sebagai pengalih perhatian.

Data prevalensi tentang prokrastinasi akademik di kalangan siswa sekolah menengah kejuruan mencakup penelitian yang dilakukan oleh Agustina et al. (2023) dengan judul "Profil Prokrastinasi Akademik di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri di Kota Serang," menggunakan sampel sebanyak 336 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik di kalangan siswa tergolong tinggi sebesar 3,1%, sedang sebesar 89%, dan rendah sebesar 7,1%. Secara keseluruhan, tingkat prokrastinasi akademik siswa di SMKN Kota Serang dikategorikan sedang [3]. Penelitian yang dilakukan oleh Ulum et al. (2023) dengan judul "Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik" melibatkan 161 siswa sekolah menengah kejuruan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik terbagi dalam beberapa kategori, yaitu sangat rendah sebesar 4,3%, rendah sebesar 39,1%, sedang sebesar 54,7%, tinggi sebesar 1,9% [9]. Sementara itu, penelitian oleh Penata (2020) yang berjudul "Tingkat Prokrastinasi di Kalangan Siswa Sekolah Menengah Kejuruan" melibatkan 185 siswa, dengan hasil yang menunjukkan tingkat prokrastinasi tinggi sebesar 67% di SMKN 2 Depok (penata,2020,dalam Apliani et al.,2022) [10].

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan, fenomena penundaan akademik juga ditemukan di kalangan siswa SMK Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo. Hasil survei awal yang melibatkan 20 siswa menunjukkan bahwa sebagian besar mengalami penundaan akademik, dengan rincian 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. Berdasarkan hasil survey awal ini, tingkat penundaan akademik tergolong dalam kategori sedang. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh Ashaf dalam [11] yang mengacu pada pandangan Ferrari mengenai perilaku prokrastinasi. Ferrari menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik umumnya ditandai dengan kecenderungan menunda tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan atau mengumpulkan tugas, lebih memilih aktivitas yang menyenangkan dibandingkan menyelesaikan kewajiban akademik, serta adanya kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan yang sesungguhnya.

Menurut Ferrari dalam [8], prokrastinasi akademik disebabkan oleh berbagai faktor yang dapat dikategorikan sebagai internal dan eksternal. Keadaan fisik dan komponen psikologis seseorang termasuk pengendalian diri, kesadaran diri, harga diri, efikasi diri, dan tingkat kecemasan adalah faktor internal. Sementara itu, faktor eksternal meliputi pola asuh dan kondisi lingkungan. Selain itu, Ferrari juga menekankan bahwa manajemen waktu turut berperan dalam menentukan tingkat penundaan akademik.

Manajemen waktu, menurut Macan (1994) dalam [12], adalah pengendalian diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan membuat rencana, penjadwalan, pengendalian waktu, prioritas, dan keinginan untuk terorganisir. Tiga elemen utama manajemen waktu adalah penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme manajemen waktu, dan preferensi untuk keteraturan. Penelitian Silalahi & Saragih (2022) menyatakan bahwa siswa

dengan keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan, dan kecenderungan mereka untuk menunda-nunda pekerjaan akademik lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi seseorang mengatur waktunya, semakin rendah kemungkinan mereka untuk terlibat dalam penundaan akademik, sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan hubungan negatif antara manajemen waktu dan penundaan akademik di kalangan siswa [13]. Penelitian oleh Putri,dkk (2022) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan penundaan akademik. Bahwa semakin tinggi seorang siswa mengelola waktunya, semakin rendah penundaan akademis yang mereka miliki, dan sebaliknya, semakin rendah manajemen waktu mereka, semakin tinggi penundaan akademis yang mereka alami [14]. Selain manajemen waktu, faktor internal yang memengaruhi prokrastinasi akademik adalah kontrol diri.

Averill dalam [15] mengatakan pengendalian diri adalah kemampuan seseorang untuk mengubah perilakunya, mengendalikan informasi yang diinginkan dan tidak diinginkan, dan membuat keputusan tentang tindakan sesuai dengan keyakinannya. Pengendalian diri terdiri dari tiga elemen utama: kontrol kognitif, kontrol perilaku, dan kontrol keputusan. Kontrol diri pada siswa sangat erat kaitannya dengan prokrastinasi akademik, siswa memiliki kontrol diri yang tinggi ditandai dengan kemampuannya dalam mengatur keinginan untuk bersantai atau melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, sehingga mereka dapat mengambil tanggung jawab yang lebih besar atas tugas yang telah diberikan secara efisien dan sesuai jadwal. Siswa dengan kontrol diri yang rendah, di sisi lain, sering menunda mengerjakan tugas sekolah mereka [16]. Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmaniah (2020) yang menunjukkan bahwa siswa dengan kontrol diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, sedangkan siswa dengan kontrol diri yang rendah cenderung mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi [17]. Hasil penelitian Pakpahan dan Clara (2023) pada siswa kelas XI SMAN 14 Medan menunjukkan korelasi negatif signifikan ditemukan antara pengendalian diri dan penundaan akademik, dengan nilai signifikansi $p = 0,031 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa penundaan akademik menurun dengan peningkatan pengendalian diri dan sebaliknya [18].

Peneliti tertarik untuk mengkaji variabel (X1) manajemen waktu (X2) Kontrol diri dengan (Y) prokrastinasi akademik karena sejauh ini hanya ditemukan penelitian yang mengkaji hubungan secara linear antara (X1) manajemen waktu dengan (Y) prokrastinasi akademik pada penelitian yang dilakukan oleh sofiyanti,dkk (2023) dengan subjek siswa SMA [19] dan (X2) kontrol diri dengan (Y) prokrastinasi akademik pada penelitian yang dilakukan oleh Putri,dkk (2022) [14], namun hanya ada satu penelitian yang pernah mengkaji kontribusi dari variabel X1 dan X2 secara simultan terhadap Y yakni pada penelitian yang dilakukan oleh rosaria & putri (2021) terhadap siswa kelas XI MA di Malang [20]. Sehingga penelitian ini memiliki perbedaan pada subjek yang digunakan yakni siswa SMK Mitra Sehat Mandiri yang berlokasi di Sidoarjo. Berdasarkan fenomena permasalahan yang diamati dan analisis teoretis penelitian ini merumuskan masalah, yaitu apakah ada hubungan antara manajemen waktu dan pengendalian diri dengan penundaan akademik pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Tujuan penelitian ini mengkaji hubungan antara manajemen waktu dan pengendalian diri dengan penundaan akademik pada siswa SMK, Hipotesis dalam penelitian ini terdiri dari satu hipotesis mayor dan dua hipotesis minor : (H1) Terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dan kontrol diri dengan penundaan akademik; (H2) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan penundaan akademik; dan (H3) Ada hubungan negatif yang signifikan antara pengendalian diri dengan penundaan akademik

II. METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif merupakan metode yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua atau lebih variabel melalui analisis data statistik atau numerik guna menguji hipotesis [21]. Penelitian ini mengidentifikasi (X1) Manajemen Waktu dan (X2) Kontrol Diri sebagai variabel independen, sedangkan variabel dependen adalah (Y) Prokrastinasi Akademik. Populasi yang diteliti terdiri 340 siswa SMK Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo. Sampel penelitian ditentukan menggunakan tabel Iscaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan total 172 siswa. Yang terdiri dari 96 siswa kelas X dan 76 siswa kelas XI. Penelitian ini menggunakan teknik stratifikasi proporsional acak dengan strategi sampel berdasarkan probability sampling, sehingga memungkinkan representasi populasi yang beragam berdasarkan berbagai tingkat atau strata [22]. Pengumpulan data, penelitian ini menggunakan tiga skala psikologis, yaitu skala manajemen waktu, skala pengendalian diri, dan skala prokrastinasi akademik. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah skala Likert, di mana setiap pernyataan memiliki kategori jawaban yang mencerminkan kondisi subjektif responden, yakni dikategorikan seperti tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS), setuju (S), dan sangat setuju (SS). Dalam sistem penilaian, pernyataan yang bersifat positif diberikan skor sebagai berikut: STS = 1, TS = 2, S = 3, dan SS = 4. Sebaliknya, untuk pernyataan negatif, penilaian dilakukan secara terbalik, yaitu SS = 1, S = 2, TS = 3, dan STS = 4 [1].

Manajemen waktu menggunakan skala yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Saputra (2021), didasarkan pada aspek-aspek diungkapkan oleh Macan (1994), yang meliputi: (1) perumusan tujuan dan penentuan prioritas, (2)

sistem pengelolaan waktu, (3) kecenderungan dalam mengorganisasi, dan (4) pengendalian terhadap penggunaan waktu. Terdiri dari 20 aitem yang telah diuji reliabilitasnya menggunakan Cronbach's Alpha menghasilkan nilai sebesar 0.886 dan nilai validitas skala berada dalam rentang 0.364 hingga 0.598 [23]. Kontrol diri menggunakan skala kontrol diri yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Faragita & Dalimunthe (2022), didasarkan pada aspek yang dikemukakan oleh Averill, yaitu: (1) kontrol terhadap perilaku, (2) kontrol secara kognitif, dan (3) kontrol dalam pengambilan keputusan. Terdiri dari 16 aitem, reliabilitas diukur menggunakan Cronbach's Alpha dan menghasilkan nilai sebesar 0.831 dan nilai validitas berada dalam rentang 0.309 hingga 0.698 [8]. Prokrastinasi akademik menggunakan skala yang diadopsi dari skala yang disusun oleh Faragita & Dalimunthe (2022), didasarkan pada aspek-aspek prokrastinasi akademik yang diidentifikasi oleh Ferari (1995), yaitu: (1) Kebiasaan menunda tugas; (2) keterlambatan ; (3) ketidakesesuaian antara perencanaan dan pelaksanaan; serta (4) keterlibatan dalam aktivitas lain. Terdiri dari 19 aitem reliabilitas diukur menggunakan Cronbach's Alpha dan menghasilkan nilai sebesar 0.892 dan nilai validitas berkisar antara 0.321 hingga 0.711 [8]. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan korelasi berganda dengan bantuan perangkat lunak JASP versi 0.19.1.0.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

a. Uji Asumsi

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	p-value	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	0.988	0.155	Normal
Manajemen Waktu	0.994	0.733	Normal
Kontrol Diri	0.992	0.461	Normal

Berdasarkan Tabel 1, peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan teknik Shapiro-Wilk. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p-value) uji normalitas lebih besar dari 0,05 ($>0,05$). Hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga variabel memiliki nilai p lebih besar dari 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal dan memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	F(linierty)	Sig. Linierity	Keterangan
Prokrastinasi Akademik - Manajemen Waktu	63.065	,000	Linier
Prokrastinasi Akademik - Kontrol diri	204.404	,000	Linier

Berdasarkan tabel 2, nilai signifikansi linearitas antara prokrastinasi akademik dengan manajemen waktu adalah 0,000 yang lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear. Begitu pula dengan nilai signifikansi linearitas antara prokrastinasi akademik dengan pengendalian diri juga sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga hubungan kedua variabel tersebut dapat dikatakan linear. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam analisis ini telah terpenuhi.

Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Variable	Tolerance	VIF	Keterangan
Manajemen Waktu	0.999	1.001	Tidak ada multikolinearitas
Kontrol Diri	0.999	1.001	Tidak ada multikolinearitas.

Berdasarkan tabel 3 hasil Collinearity Statistics, nilai tolerance untuk variabel manajemen waktu (X1) dan kontrol diri (X2) sebesar 0.999, yang lebih besar dari 0.10. Serta nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1.001, yang lebih kecil dari 10.00. Sesuai dengan syarat tidak adanya multikolinieritas, yaitu tolerance $> 0,10$ dan VIF < 10 , dapat disimpulkan bahwa kedua variabel independen yang digunakan tidak mengalami masalah multikolinieritas

b. Uji Hipotesa

Tabel 4. Uji Korelasi Berganda

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 untuk hipotesis utama menunjukkan nilai F sebesar 448,991 dengan taraf signifikansi $p < 0,001$, lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu dan kontrol diri secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Selain itu, nilai R Square sebesar 0,842 menunjukkan bahwa variabel manajemen waktu dan pengendalian diri memberikan kontribusi sebesar 84,2% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya sebesar 15,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak terdapat dalam penelitian ini.

Tabel 5. Korelasi Pearson

Variabel	Pearson'r	p
Manajemen Waktu – Prokrastinasi Akademik	-0.520	<.001
Kontrol Diri – Prokrastinasi Akademik	-0.739	<.001

Analisis korelasi Pearson digunakan untuk memeriksa hipotesis minor. Hasil uji korelasi ($r_{X1-y} = -0,520$, nilai $p < 0,001$), menunjukkan penundaan akademik dan manajemen waktu memiliki hubungan negatif yang signifikan. Artinya bahwa penundaan akademik menurun seiring dengan meningkatnya keterampilan manajemen waktu, dan sebaliknya. Selain itu, hasil uji korelasi ($r_{X2-y} = -0,739$, nilai $p < 0,001$), menunjukkan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan, yang berarti semakin tinggi pengendalian diri seseorang, semakin rendah kecenderungannya untuk menunda-nunda dalam pekerjaan akademik.

c. Kategorisasi

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 tingkat kategori dari 172 responden menunjukkan bahwa 27 siswa (16%) memiliki tingkat prokrastinasi rendah, 122 siswa (71%) berada pada tingkat sedang, dan 23 siswa (13%) memiliki tingkat prokrastinasi tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa SMK berada pada kategori sedang. Pada variabel manajemen waktu, sebanyak 23 siswa (14%) memiliki tingkat rendah, 121 siswa (70%) berada pada tingkat sedang, dan 28 siswa (16%) memiliki tingkat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMK memiliki manajemen waktu dalam kategori sedang. Sementara itu, dalam variabel kontrol diri, 29 siswa (17%) berada pada tingkat rendah, 115 siswa (67%) pada tingkat sedang, dan 28 siswa (16%) memiliki kontrol diri tinggi. Hal ini menunjukkan kontrol diri siswa SMK juga berada dalam kategori sedang.

B. 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. Temuan ini selaras dengan penelitian Rosaria & Putri (2021), yang menemukan penundaan akademik berkorelasi secara signifikan dengan manajemen waktu dan pengendalian diri dengan nilai ($r = 0,751$; $F = 73.641$; $p < 0,01$). Temuan uji hipotesis kedua mengungkapkan korelasi negatif yang signifikan antara penundaan akademik dan manajemen waktu, dengan koefisien ($r = -0,520$ dan $p < .001$) menunjukkan bahwa penundaan akademik menurun dengan peningkatan manajemen waktu. Hasil ini sejalan dengan teori manajemen waktu yang dikemukakan oleh Macan, bahwa pengaturan diri dalam penggunaan waktu secara efisien dan efektif dengan menetapkan skala prioritas

ada cara untuk menyelesaikan tugas-tugas tanpa penundaan. Dalam konteks akademik, mahasiswa dengan manajemen waktu yang baik dapat mengoptimalkan waktunya untuk mencapai tujuan akademik dan menghindari kegiatan non-akademik yang dapat meningkatkan prokrastinasi akademik. [24].

Hasil ini menguatkan penelitian Silalahi & Saragih (2022) yang menemukan korelasi negatif antara manajemen waktu dengan penundaan akademik. Menurut penelitian tersebut, siswa yang mempunyai manajemen waktu tinggi mereka lebih cenderung disiplin dan menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mengurangi kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan akademik. Dengan demikian, semakin tinggi seseorang dalam mengelola waktunya, semakin rendah kemungkinan mereka untuk menunda tugas akademik [13].

Selain itu, dengan nilai koefisien (r) = -0,739 dan $p < ,001$, temuan uji hipotesis ketiga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara pengendalian diri dan penundaan akademik. Ini menyiratkan bahwa penundaan akademik berkurang dengan meningkatnya pengendalian diri. Sebaliknya, penundaan akademik meningkat dengan penurunan pengendalian diri. Temuan ini konsisten dengan penelitian Rahmaniah (2020) yang menyimpulkan bahwa siswa dengan kontrol diri tinggi jarang mengalami prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. [17]. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Hasanah (2023), yang menunjukkan bahwa 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. Oleh karena itu, kontrol diri merupakan faktor penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa [25].

Berdasarkan hasil kategorisasi, sebanyak 122 dari 172 siswa SMK Mitra Sehat Mandiri (71%) memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, sementara 23 siswa (13%) masih berada dalam kategori tinggi. Pada kategorisasi manajemen waktu, sebanyak 121 dari 172 siswa (70%) memiliki tingkat manajemen waktu dalam kategori sedang, namun masih terdapat 23 siswa (14%) yang berada dalam kategori rendah. Pada kategorisasi kontrol diri, sebanyak 115 dari 172 siswa (67%) menunjukkan dalam kategori sedang, sedangkan 29 siswa (17%) masih memiliki tingkat kontrol diri yang rendah. Secara keseluruhan, 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.

Variabel manajemen waktu dan kontrol diri menyumbang 84,2% terhadap penundaan akademik, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai R-Square sebesar 0,842. Sementara itu, 15,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini. Selain manajemen waktu dan pengendalian diri, terdapat faktor lain yang turut memengaruhi penundaan akademik, sebagaimana dikemukakan oleh Ferrari, yaitu kesadaran diri, harga diri, efikasi diri, kecemasan, kemandirian belajar, hardiness personality, pola asuh orang tua, serta kondisi lingkungan (Faragita & Delimunthe, 2022) [8]. Penelitian sebelumnya yang meneliti faktor lain yaitu, studi yang dilakukan oleh Basilisa & Pedhu (2021) menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara penundaan akademik dan kemandirian belajar, dengan nilai korelasi -0,384. Artinya, semakin tinggi kemandirian belajar siswa, semakin kecil kemungkinan mereka menunda belajar [26]. Selain itu, studi yang dilakukan oleh Wulandari et al. (2025) mengungkapkan adanya hubungan negatif antara hardiness personality dan kecenderungan menunda belajar. Dengan kata lain, siswa yang memiliki tingkat hardiness yang lebih tinggi cenderung lebih rendah mengalami penundaan dalam belajar [27].

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya: (1) penelitian hanya dilakukan pada siswa kelas X dan XI di SMK Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo pada tahun ajaran 2024/2025, sehingga hasil yang diperoleh mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke siswa dari tingkat atau sekolah lain; (2) penelitian ini berfokus pada hubungan antara manajemen waktu dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, sehingga faktor lain yang berpotensi berpengaruh tidak dianalisis lebih lanjut dalam penelitian ini seperti, yaitu kesadaran diri, harga diri, efikasi diri, kecemasan, kemandirian belajar, hardiness personality, pola asuh orang tua, serta kondisi lingkungan; dan (3) penelitian ini dilakukan pada siswa SMK, sedangkan jenjang pendidikan lainnya, seperti SMP, SMA, dan perguruan tinggi, yang berpotensi memberikan perspektif berbeda, namun tidak menjadi fokus dalam cakupan penelitian ini.

IV. SIMPULAN

Hasil penelitian mendukung hipotesis yang diajukan, yang menyatakan bahwa manajemen waktu dan kontrol diri memiliki hubungan signifikan secara simultan dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan uji korelasi Pearson, ditemukan bahwa manajemen waktu berhubungan negatif secara signifikan dengan prokrastinasi akademik, demikian pula kontrol diri yang menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin efektif seseorang dalam mengatur waktu, semakin kecil kemungkinan mereka menunda tugas akademik. Begitu juga, semakin baik kontrol diri yang dimiliki, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dialami.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi sekolah bahwa masih terdapat siswa dengan manajemen waktu dan kontrol diri yang rendah dan tingkat penundaan akademis yang tinggi. Oleh karena itu, saran-saran berdasarkan hasil penelitian : (1) 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. Siswa diharapkan dapat meningkatkan kedisiplinan dalam belajar dengan menyusun daftar tugas berdasarkan tingkat urgensi, memanfaatkan aplikasi pencatat tugas, serta melatih pengendalian diri agar dapat menyelesaikan tugas secara tepat waktu; (2) Untuk penelitian 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.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis kepada pihak sekolah SMK Mitra Sehat Mandiri Sidoarjo beserta seluruh responden yang bersedia membantu penelitian penulis, serta meluangkan waktu untuk kelancaran penelitian.

REFERENSI

- [1] N. N. Latifah, C. Yohana, and A. Lutfia, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial, Motivasi Belajar, Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi 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 Penangganya," 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.
- [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] Gea Venthiani, "Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa suku nias di universitas HKBP NOMMENSEN MEDAN," 2024.
- [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. 11,17, 2019, [Online]. Available:

- <https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/52>
- [18] 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.
- [19] 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.
- [20] 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/>
- [21] Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, no. January. 2013.
- [22] 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/>
- [23] Saputra, ""Hubungan antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada pelajar di SMAN 10 Semarang," p. 6, 2021.
- [24] O. N. Akbar, "Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi UKM d Universitas Islam Sultan Agung," vol. 9, no. 30701601933, pp. 356–363, 2022.
- [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.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.