

## PENGARUH MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK KELAS XI SMK NEGERI 3 SALATIGA

**Ratih Amandari<sup>1</sup>, Tritjahjo Danny Soesilo<sup>2</sup>, Yustinus Windrawanto<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

E-mail: [veronicaratih82@gmail.com](mailto:veronicaratih82@gmail.com)

Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

E-mail: [tritjahjo.danny@uksw.edu](mailto:tritjahjo.danny@uksw.edu)

<sup>3</sup> Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga

E-mail: [yustinus.windrawanto@uksw.edu](mailto:yustinus.windrawanto@uksw.edu)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah pengaruh manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi akademik kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga saling berkaitan melalui variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Jenis penelitian ini menggunakan *causal-comparative*, dengan pengumpulan data melalui skala psikologis. Populasi penelitian ini 462 siswa kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga diambil secara *proportionate random sampling* dengan taraf kesalahan 5% menghasilkan sampel sebanyak 200 siswa. Teori yang digunakan adalah teori Ferrarri dan teori Wahyuni & Matchali. Teknik Analisa data yang digunakan adalah regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan  $R = 0,541$ ;  $R^2 = 0,293$ ;  $F = 81,937$ ;  $t = -9,052$ , dan  $p = 0,000$ , menemukan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh sebesar 29,3% dan terdapat pengaruh yang signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga.

**Kata Kunci:** Manajemen Waktu, Prokrastinasi Akademik.

### **Abstract**

*The research aims to determine whether the time management on academic procrastination behavior among eleventh-grade students at Vocational High School 3 Salatiga is interrelated through the independent variable (X) and the dependent variable (Y). The research employed a causal-comparative design, collecting data using a psychological scale. The study population consisted of 462 eleventh-grade students at Vocational High School 3 Salatiga, who were selected through proportionate random sampling with a 5% margin of error, resulting in a sample of 200 students. The theories used in this study were Ferrari's theory and Wahyuni & Matchali's theory. The data analysis technique employed was simple linear regression. The results showed an R-value of 0.541; an  $R^2$  of 0.293;  $F = 81.937$ ;  $t = -9.052$ ; and  $p = 0.000$ , indicating that time management had an effect of 29.3% on academic procrastination, and there was a significant effect of time management on academic procrastination behavior among the eleventh-grade students at Vocational High School 3 Salatiga.*

**Keywords:** Time Management, Academic Procrastination.

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran sehingga siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Tujuan utama pendidikan adalah agar siswa memiliki pengendalian diri, kepribadian yang baik, serta memiliki keterampilan yang diperlukan baik untuk diri sendiri, masyarakat, dan negara. Pendidikan memiliki peran penting yang bertujuan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga dapat menghasilkan individu yang bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Salah satu tingkat pendidikan formal yang berperan mencapai tujuan ini adalah Sekolah Menengah Pertama (SMK). Sekolah Menengah Kejuruan bertujuan untuk mempersiapkan siswa menghadapi tantangan di dunia kerja atau melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi dengan memberikan keterampilan yang relevan dan dibutuhkan dalam berbagai bidang.

Idealnya siswa SMK harus mengembangkan pengetahuan, karakter, dan keterampilan yang seimbang antara teori dan praktiknya. Selain itu, siswa perlu secara aktif mengikuti proses pembelajaran dikelas, menjalankan tugas-tugas akademik dan ujian praktik dengan maksimal agar dapat mencapai tujuan akademik (Ul Husna, 2023). Namun, untuk mencapai

tujuan akademik tersebut, siswa cenderung menghadapi tantangan yang menghambat kemajuan proses belajarnya, salah satunya adalah prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi merupakan masalah umum yang biasanya terjadi bidang akademik dan mengancam pelakunya. Prokrastinasi disebut juga sebagai suatu penundaan yang sengaja dilakukan pada tugas yang penting. Siswa saat melakukan prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal. Menurut Ghufron (2014) faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor lingkungan, dan pola asuh orang tua. Selanjutnya, faktor internal misalnya kondisi psikis dan fisik, serta manajemen waktu.

Manajemen waktu merupakan pengaturan diri agar individu menggunakan waktu secara efektif dan efisien. Menurut beberapa penelitian, manajemen waktu memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa siswa tidak dapat mengelola waktu dengan baik, hal tersebut menyiratkan bahwa siswa tidak memiliki kepastian dalam menentukan prioritas dan tujuan yang akan dicapai. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2020) dengan hasil analisis  $\beta = -0,571$ ,  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $-7,588 < 1,984$ ) dan nilai  $p = 0,000$  ( $< 0,05$ ) sehingga menyatakan

bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Namun, pada penelitian Sandra (2013) menunjukkan bahwa  $t_{hitung} = -0,170$ , nilai  $sig=0,077$  sehingga membuktikan bahwa manajemen waktu tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Peneliti melihat adanya *gap* tentang hasil-hasil penelitian, maka peneliti melakukan penelitian yang berkaitan dengan manajemen waktu dan prokrastinasi akademik di SMK Negeri 3 Salatiga.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMK Negeri 3 Salatiga, siswa selalu menunda-nunda tugas akademik seperti tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran, sehingga siswa menjadi lalai dalam mengerjakan tugas akademik. Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru BK, prokrastinasi akademik terjadi karena siswa mengandalkan beberapa teman yang memiliki prestasi lebih unggul, lebih senang bermain *game*, dan mudah menyerah ketika menyelesaikan tugas yang dirasa sulit. Peran guru BK dalam mengatasi hal tersebut dengan memberikan informasi tentang dampak prokrastinasi akademik, dan bekerja sama dengan guru mata pelajaran serta wali kelas untuk memanggil siswa yang nilainya belum tuntas.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI OTO 5**

<b>Kategori</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
Sangat Rendah	3	8.3
Rendah	9	25.0
Sedang	21	58.3
Tinggi	3	8.3
Sangat Tinggi	0	0.0
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 1 dapat ditunjukkan bahwa tingkat presentase prokrastinasi akademik cukup variatif. Sebagian besar siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang dengan presentase 58,3% yang membuktikan siswa kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga masih sering menunda-nunda tugas akibatnya pengumpulan tugas menjadi terlambat. Oleh karena itu, penelitian ini diarahkan secara khusus untuk mengetahui signifikansi pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh Guru BK untuk dijadikan bahan masukan dalam upaya menurunkan prokrastinasi akademik dari sisi siswa dalam memanajemen waktu.

## METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *causal-comparative*. Penelitian *causal-comparative* merupakan penelitian untuk menguji hipotesis tentang hubungan sebab akibat dari beberapa variabel (Soesilo, 2018). Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Variabel penelitian ini terdiri dari 1 variabel bebas (X) dan 1 variabel terikat (Y) yaitu manajemen waktu sebagai variabel X dan prokrastinasi akademik sebagai variabel Y. Aspek-aspek prokrastinasi akademik yang digunakan antara lain: 1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, 2) keterlambatan dalam mengerjakan tugas, 3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan 4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Selanjutnya, aspek-aspek manajemen waktu yang digunakan pada penelitian ini, yaitu: 1) individu menetapkan tujuan dan prioritas, 2) mekanisme tujuan waktu, dan 3) preferensi terhadap pengorganisasian dan kontrol waktu. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga. Pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate random sampling* sehingga sampel yang diambil sebanyak 200 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan skala psikologis dengan 4

alternatif jawaban. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier sederhana dalam menganalisa data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga maka hasil penelitian dapat diuraikan sebagai berikut:

### Hasil Analisis Deskriptif Kuantitatif

#### 1) Tingkat Prokrastinasi Akademik

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik**

<b>Kategori</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
Sangat Rendah	0	0.0
Rendah	0	0.0
Sedang	85	42.5
Tinggi	115	57.5
Sangat Tinggi	0	0.0
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2. diketahui mayoritas siswa kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga berada dalam kategori tinggi dengan presentase 57,5% dan berjumlah 115 responden.

#### 2) Tingkat Manajemen Waktu

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Manajemen Waktu**

<b>Kategori</b>	<b>Frequency</b>	<b>Percent</b>
Sangat Rendah	20	10.0
Rendah	137	68.5
Sedang	43	21.5
Tinggi	0	0.0
Sangat Tinggi	0	0.0
<b>Total</b>	<b>200</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 3. diketahui mayoritas siswa kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga berada dalam kategori rendah dengan presentase 68,5% dan berjumlah 137 responden.

### Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

**Tabel 4. Hasil Regresi Linier Sederhana**

<b>R</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b><math>\beta</math></b>	<b>t</b>	<b>Sig</b>
0,541	0,293	81,937	-522	-9.052	0,000

Berdasarkan tabel 4. hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan bahwa  $H_1$  yang menyatakan “ada pengaruh yang signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga” dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif dan signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga, dibuktikan dengan hasil uji-t sebesar  $-9,052 > 3,890$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ) dan nilai sig  $0,000 < 0,050$ . Artinya, semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi prokrastinasi

akademik, begitu juga sebaliknya. Selain itu, terdapat kontribusi pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik sebesar 0,293, yang berarti terdapat 29,3% dari faktor terjadinya prokrastinasi akademik disebabkan oleh manajemen waktu. Sisanya 70,7 % disebabkan oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti.

Selanjutnya, hasil analisis deskriptif menunjukkan manajemen waktu siswa kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga berada pada kategori rendah dengan persentase 68,5% dan prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi dengan presentase 57,5%. Adanya temuan penelitian ini, menunjukkan bahwa diperlukan upaya meningkatkan manajemen waktu dalam diri siswa yang dapat dibantu oleh pihak-pihak terkait seperti guru BK, wali kelas, guru mata pelajaran, kepala sekolah dan orang tua.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2020) yang hasilnya menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga menolak hasil penelitian yang dilakukan oleh Sandra (2013) yang hasilnya menyatakan bahwa manajemen waktu tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang tidak dapat memanfaatkan waktu dengan efektif yang menyebabkan adanya kecenderungan untuk tidak melakukan kegiatan yang berkaitan dengan tugas akademik. Hal tersebut terjadi kepada siswa SMK Negeri 3 Salatiga, mereka setiap hari dihadapkan dengan tugas-tugas akademik yang menjadi tantangan utama, sehingga siswa cenderung tidak langsung mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik tersebut. Sebaliknya, mereka lebih memilih untuk menunda-nunda dan menghindari menyelesaikan tugas-tugas tersebut.

(Ghufron, 2014) juga menyatakan bahwa siswa membutuhkan lebih banyak waktu untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, dan terbiasa untuk terlambat dalam mengumpulkan tugas-tugasnya. Hal itu selaras dengan penelitian (Hamidah, 2020) yang menunjukkan bahwa 20-25% siswa cenderung menunda dan menghindari tugas-tugas akademik setiap hari. Perilaku prokrastinasi akademik sering terjadi akibat beberapa faktor antara lain faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal misalnya kondisi lingkungan sekitar individu, dan gaya pengasuhan orang tua (pola asuh orang tua). Selanjutnya, untuk faktor internal misalnya kondisi fisik individu, kondisi psikologis individu, serta manajemen waktu.

Hal ini selaras dengan pendapat (Kartadinata & Tjundjing, 2008) yang mengatakan bahwa manajemen waktu adalah salah satu faktor individu melakukan prokrastinasi akademik. Santrock (dalam Sagita, 2017) juga menyatakan bahwa alasan siswa melakukan prokrastinasi akademik karena memiliki kesulitan untuk berkonsentrasi, merasa takut, dan memiliki manajemen waktu yang buruk. Hal tersebut juga didukung oleh Pertiwi (2020) yang menyatakan bawa kebiasaan prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh kemampuan manajemen waktu pada siswa. Artinya, manajemen waktu memiliki kontribusi yang penting dalam tinggi rendahnya perilaku prokrastinasi akademik siswa.

Selain itu, siswa yang melakukan prokrastinasi akademik mayoritas menghabiskan waktu dengan teman atau aktivitas lain yang disukainya namun tidak begitu penting dan bersifat menghibur. Berbeda dengan siswa yang mampu memanajemen waktu dengan baik tentu dapat meminimalisir untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Manajemen waktu melibatkan proses penetapan tujuan untuk tercapainya *goal setting*, dan perencanaan tugas yang diperlukan dalam tercapainya tujuan. Jika siswa mampu menyeimbangkan waktu yang dimiliki, maka diharapkan siswa dapat menemukan keseimbangan waktu.

Kebiasaan tersebut membuat siswa mampu mencapai kesuksesan, khususnya dalam bidang akademik. Hal ini didukung oleh pendapat Reswita (2019) yang mengatakan bahwa manajemen waktu dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada setiap individu. Sehingga, manajemen waktu merupakan cara yang tepat bagi siswa untuk menyeimbangkan waktu bermain dan belajar. Siswa yang mampu menyeimbangkan waktu, maka diharapkan siswa memiliki rencana kegiatan yang terorganisir, dan mampu menentukan skala prioritas dan tujuan yang ingin dicapai. Manajemen waktu juga membuat siswa mampu menggunakan waktu secara efisien dan efektif sehingga siswa akan terbiasa untuk tidak menyia-nyiakan waktu dalam kehidupannya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikaji sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga. Hasil tersebut dibuktikan dengan temuan nilai sig (p) sebesar 0,000, hasil uji t sebesar -9,052, hasil uji F sebesar 81,937, dan hasil koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,293 yang menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik kelas XI SMK Negeri 3 Salatiga sebesar 29,3%. Selain itu, hasil penelitian ini didukung

dengan hasil analisis distribusi frekuensi manajemen waktu mayoritas berada dalam kategori rendah dengan presentase 68,5% dan hasil analisis distribusi frekuensi prokrastinasi akademik mayoritas berada dalam kategori tinggi dengan presentase 57,5%.

Siswa diharapkan dapat menentukan tujuan dari setiap kegiatan yang dilakukan, membuat skala prioritas dalam kehidupan sehari-hari, dan mengatur waktu dengan membuat catatan kegiatan maupun catatan tugas akademik yang akan dikerjakan.

Guru BK diharapkan dapat memberikan layanan BK yang dapat meningkatkan manajemen waktu, seperti mengajarkan siswa untuk memiliki target/prioritas serta tujuan agar siswa dapat mengerjakan tugas akademik dengan tepat waktu.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menindak lanjuti penelitian ini untuk dapat meneliti variabel lain yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat memperluas jабaran variabel manajemen waktu dengan memberikan *treatment* strategi manajemen waktu dan prokrastinasi akademik pada siswa.

## REFERENSI

- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam Belajar. *QUALITY*, 2(1), 136-149. <https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Quality/article/view/2097>
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119. <https://repository.ubaya.ac.id/23843/>
- 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. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jbk/article/view/27736>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749. <https://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/5578>
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25-32. <https://journal.unilak.ac.id/index.php/paud-lectura/article/view/2497>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jbk/article/view/1890>
- Sandra, K. I. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri dan prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3). [https://www.researchgate.net/publication/330394632\\_Manajemen\\_Waktu\\_Efikasi-Diri\\_Dan\\_Prokrastinasi](https://www.researchgate.net/publication/330394632_Manajemen_Waktu_Efikasi-Diri_Dan_Prokrastinasi)
- Soesilo, T. D. (2018). Penelitian inferensial dalam bidang pendidikan. Satya Wacana University Press. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/19731>
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). Statistika untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Ul Husna, H. (2023). Hubungan Motivasi Belajar Dengan Self-Regulated Learning Pada Siswa Siswi Mts Aisyiyah Deli Serdang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area). <https://repositori.uma.ac.id/jspui/handle/123456789/19894>