



---

## HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA KELAS XI DI SMAN 6 TANGERANG

Zahira Fikra Fakhrina<sup>1</sup>, Titik Haryati<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia

---

### History Article

---

#### Article history:

Received July 12, 2023

Approved August 24, 2023

---

#### Keywords:

*Time Management,  
Academic  
Procrastination.*

#### ABSTRACT

*Time management was managing time by identifying the needs and desires of students and arranging them in order of importance, while academic procrastination was delaying starting or completing work in the field of learning. This study aimed to determine the level of time management, the level of academic procrastination and the relationship between time management and academic procrastination. This study used a quantitative approach with a correlational research design. The population in this study numbered 384 with 80 samples. Data collection techniques used questionnaires and sampling using proportional random sampling method with samples taken randomly without regarded to strata in the population. This study used data analysis, namely descriptive analysis. The result of this study indicated that there was a significant negative relationship between time management and student procrastination with a value of -0.694. The result also showed that the higher level of student time management, so that the lower level of student academic procrastination.*

#### ABSTRAK

Manajemen waktu adalah mengelola waktu siswa dengan mengidentifikasi kebutuhan, keinginan dan menyusun berdasarkan urutan kepentingan sedangkan prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaan di bidang pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkatan manajemen waktu, tingkat prokrastinasi akademik dan hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional. Populasi pada penelitian ini berjumlah 384 dengan sampel penelitian sebanyak 80 sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner serta pengambilan sampel menggunakan metode proportionate

---

random sampling dengan sampel diambil secara acak tanpa memperhatikan strata dalam populasi. Penelitian ini menggunakan analisis data yaitu analisis deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi siswa dengan nilai  $-0,694$ . Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkatan manajemen waktu siswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa.

© 2023 Jurnal Ilmiah Global Education

\*Corresponding author email: [zafifabintatsaniya@gmail.com](mailto:zafifabintatsaniya@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Perilaku menunda dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi, yaitu penundaan memutuskan untuk memulai atau melakukan pekerjaan yang disengaja, dan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi akademik berarti perilaku penundaan untuk mengerjakan tugas-tugas akademik sehingga menyebabkan perasaan kecemasan bagi pelaku prokrastinasi atau disebut juga *procrastinator*.

Siswa melakukan penundaan karena beberapa penyebab. Pertama, dengan asumsi bahwa tugas yang diserahkan harus diselesaikan dengan tuntas. Kedua, kemungkinan tidak dapat menyelesaikan tugas. Ketiga, siswa membenci pekerjaan tertentu dan merasa sulit untuk mengatur waktu. Keempat, adanya *reward* dan *punishment* yang diberikan oleh si pemberi tugas. Kelima, perhatian dan pengamatan dari orang sekitar kurang. Keenam, tugas menumpuk dan menyebabkan keterlambatan (Mulyana & Dahlan, 2018).

Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas belajar akibat dari manajemen waktu yang tidak efisien sampai pada titik ketidakpastian tentang kapan harus mengerjakan tugas dan tidak ada prioritas apa yang harus dilakukan. Tugas-tugas ini menumpuk dan menyulitkan siswa untuk melakukannya. Siswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung memiliki kekurangan dalam mengelola waktu dan tidak punya strategi belajar yang kuat.

Menurut beberapa penelitian, manajemen waktu dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Ketika siswa memiliki keseimbangan dalam mengatur waktu dengan baik dapat meningkatkan konsentrasi, pengorganisasian waktu akan lebih baik dan produktivitas menjadi meningkat, yang paling penting adalah dapat pengurangan stres sehingga tugas dapat terselesaikan dengan baik.

Data survei yang dilakukan di SMAN 6 Tangerang bahwa dari 80 siswa kelas IX IPA dan IPS, terdapat siswa yang melakukan prokrastinasi akademik berjumlah 15 siswa, yang kadang-kadang melakukan 53 siswa serta yang tidak melakukan 12 siswa. Hasil dari penelitian didapatkan hubungan negatif dengan nilai  $-0,694$ . Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan kebiasaan menunda tugas. Berarti yang menyebabkan prokrastinasi salah satunya adalah manajemen waktu. Tingginya prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh kurangnya kemampuan siswa dalam memanajemen waktu sehingga menyebabkan pemborosan waktu dengan melakukan aktivitas yang kurang bermanfaat. Manajemen waktu adalah cara orang untuk mengatur waktu, menentukan kebutuhan dan keinginan, mengurutkannya sesuai dengan prioritas. Fokus manajemen waktu adalah melakukan kegiatan yang bertujuan untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Manajemen waktu adalah keterampilan yang harus dimiliki siswa. Ini sangat penting bagi siswa untuk meningkatkan efisiensi belajar dan mempromosikan pengembangan profesional di masa depan.

Peneliti tertarik meneliti penelitian ini karena kurangnya kemampuan siswa untuk mengatur, mengontrol, dan mengelola waktu dengan sebaik-baiknya sehingga dapat menyebabkan tingginya Prokrastinasi Akademik yang terjadi pada siswa. Prokrastinasi dapat memberikan dampak yang negatif serta merugikan diri sendiri. Oleh karena itu perlu mendapatkan perhatian yang serius.

## METODE PELAKSANAAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional (*Correlation Studies*), dimana peneliti mempertimbangkan hubungan variabel bebas (x) dan variabel terikat (y). Penelitian akan menguji hubungan antar variabel secara bertahap yaitu manajemen waktu (x) dengan prokrastinasi akademik (y). Penelitian ini menggunakan skala likert, memiliki empat pilihan untuk jawaban pernyataan yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Skala disusun meliputi pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Skala tersebut di uji coba terlebih dahulu kepada 37 siswa SMAN 7 Tangerang yang dilakukan pada tanggal 16 Mei 2023.

Populasi penelitian ini merupakan siswa SMAN 6 Tangerang kelas XI MIPA dan IPS tahun akademik 2022/2023. Partisipasi diambil dengan teknik proportionate random sampling, analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik pengambilan proporsi untuk memperoleh sampel yang representatif, pengambilan subyek dari setiap strata atau wilayah ditentukan seimbang atau sebanding dengan banyaknya subyek dari masing-masing wilayah atau strata. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penyebaran skala didistribusikan melalui google form, diperoleh hasil sebanyak 80 siswa yang mengisi skala yang disebar oleh peneliti dan sudah sesuai dengan karakteristik penelitian yang terdiri dari 8 subyek kelas XI MIPA 1, 8 subyek kelas XI MIPA 2, 8 subyek kelas XI MIPA 3, 7 subyek kelas XI MIPA 4, 7 subyek kelas XI MIPA 5, 7 subyek kelas XI MIPA 6, 7 subyek kelas XI IPS 1, 7 subyek kelas XI IPS 1, 7 subyek kelas XI IPS 2, 7 subyek kelas XI IPS 3, 7 subyek kelas XI IPS 4, dan 7 subyek kelas XI IPS 5.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Manajemen Waktu

Data penelitian mengenai manajemen waktu telah diperoleh berdasarkan jawaban dari setiap butir pernyataan pada angket yang telah diisi oleh Siswa SMAN 6 Tangerang. Dari hasil penelitian, jumlah responden yang mengisi yaitu sebanyak 80 responden. Hasil skor atau skor data yang didistribusikan melalui *google form* ditabulasikan sebagai berikut:

**Tabel 1.** *Deskriptif Manajemen Waktu*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Manajemen Waktu	80	69	134	103,65	16,121
Valid N (listwise)	80				

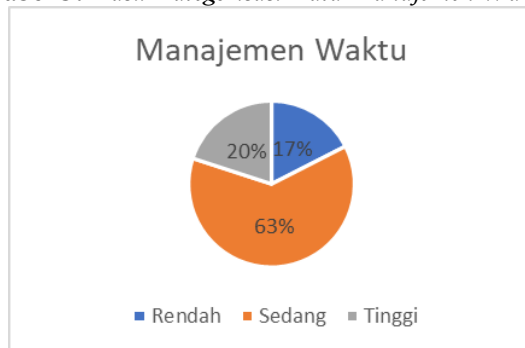
Berdasarkan Tabel 1, diketahui nilai minimal adalah 69. Sedangkan nilai skor maksimal adalah 134. Diketahui juga nilai rata-rata (*mean*) dengan nilai 103,65 serta nilai simpangan baku atau standar deviasi dengan nilai 16,121. Dari data tersebut ditemukan nilai kategorisasi pada tingkat tinggi, sedang, dan rendah pada Tabel 2.

**Tabel 2.** *Kategorisasi Manajemen Waktu*

Kategori	Rumus	Hasil
Rendah	$X < M - 1 SD$	$X < 88$
Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	$88 > X < 120$
Tinggi	$M + 1 SD \leq X$	$X > 120$

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa manajemen waktu akan dikategorikan tinggi apabila memperoleh nilai 120 ke atas; dikategorikan sedang apabila memperoleh nilai lebih dari 88 dan kurang dari 120; serta dikategorikan rendah apabila memperoleh nilai 88 ke bawah. Pemaparan hasil data berdasarkan kategorisasi tersebut dapat dilihat pada Tabel 3.

**Tabel 3.** Hasil Kategorisasi Data Manajemen Waktu



**2. Prokrastinasi Akademik**

Data penelitian mengenai prokrastinasi akademik telah diperoleh berdasarkan jawaban dari setiap butir pernyataan pada angket yang telah diisi oleh Siswa SMAN 6 Tangerang. Dari hasil penelitian, jumlah responden yang mengisi yaitu sebanyak 80 responden. Hasil skor atau skor data yang didistribusikan melalui *google form* ditabulasikan sebagai berikut:

**Tabel 4.** Deskriptif Prokrastinasi Akademik Siswa

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prokrastinasi Akademik	80	44	128	91,35	18,309
Valid N (listwise)	80				

Berdasarkan Tabel 4, diketahui nilai minimal adalah 44. Sedangkan nilai skor maksimal adalah 128. Diketahui juga nilai rata-rata (*mean*) dengan nilai 91,35 serta nilai simpangan baku atau standar deviasi dengan nilai 18,309. Dari data tersebut ditemukan nilai kategorisasi pada tingkat tinggi, sedang, dan rendah pada Tabel 5.

**Tabel 5.** Kategorisasi Prokrastinasi Akademik Siswa

Kategori	Rumus	Hasil
Rendah	$X < M - 1 SD$	$X < 73$
Sedang	$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	$73 > X < 109$
Tinggi	$M + 1 SD \leq X$	$X > 109$

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa prokrastinasi akademik siswa akan dikategorikan tinggi apabila memperoleh nilai 109 ke atas; dikategorikan sedang apabila memperoleh nilai lebih dari 73 dan kurang dari 109; serta dikategorikan rendah apabila memperoleh nilai 73 ke bawah. Pemaparan hasil data berdasarkan kategorisasi tersebut dapat dilihat pada Tabel 6.

**Tabel 6.** Hasil Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik Siswa



Sebelum mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa, perlu dilaksanakan pengujian prasyarat melalui pengujian normalitas dan pengujian linieritas, yang dilanjutkan dengan pengujian hipotesis dalam rangka mengetahui apakah ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa. Hasil kemudian ditampilkan melalui tabel di bawah ini:

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardized Residual		
N		80
Normal Parameters	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13,17488558
Most Extreme Differences	Absolute	.077
	Positive	.045
	Negative	-.077
Test Statistic		.077
Asymp. Sig. (2 – tailed)		.200

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* diketahui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* berdasarkan nilai residual yaitu  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal karena nilai signifikansi (*Asym Sig. 2-tailed*)  $0,200 > 0,05$ .

Tabel 8. Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table							
			Sum of squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik* Manajemen waktu	Between Groups	(combined)	18957,950	45	421,288	1,904	.027
		Linearity	12769,569	1	12769,569	57,702	.000
		Deviaton from Linearity	6188,381	44	140,645	.636	.922
	Within Groups		7524,250	34	221,301		
	Total		26482,200	79			

Berdasarkan hasil perhitungan tabel diatas, menunjukkan pada kolom nilai *sig Deviation from Linearity* lebih besar dari  $0,05$  ( $0,922 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

**Tabel 9.** Hasil Uji Hipotesis

<b>Correlations</b>			
		<b>Manajemen Waktu</b>	<b>Prokrastinasi Akademik</b>
Manajemen Waktu	Pearson Correlation Sig. (2 – tailed) N	1  80	-.694  .000 80
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation Sig. (2 – tailed) N	-.694  .000 80	1

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara variabel manajemen waktu dengan variabel prokrastinasi akademik adalah sebesar -0,694 dengan nilai sig. 0,000 ( $p < 0,005$ ), artinya terdapat hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik siswa di SMAN 6 Tangerang dengan tingkat hubungan yang cukup kuat atau tinggi. Nilai  $r$  yang negatif menunjukkan arah hubungan yang bersifat negatif artinya semakin tinggi manajemen waktu semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan manajemen waktu memiliki hubungan yang cukup kuat dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 6 Tangerang kelas XI dengan memperoleh nilai yang signifikan dan terarah negatif artinya semakin tinggi tingkat manajemen waktu maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, sebaliknya apabila semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

## **KESIMPULAN**

Hasil pengambilan data penelitian dilakukan selama lima hari dari tanggal 22 Mei 2022, penelitian ini dilakukan di SMAN 6 Tangerang yang terletak di jalan Nyimas Melati Nomor 2 Karang Anyar Neglasari Kota Tangerang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Subjek penelitian diambil dengan teknik insidental yang melibatkan subyek sebanyak 384 Siswa dengan mengambil siswa sampel 80 Siswa Kelas XI MIPA dan XI IPS. Skala pengumpulan data yang digunakan adalah skala manajemen waktu dan skala prokrastinasi akademik. Analisis data menggunakan teknik analisis data uji korelasi product moment. Berdasarkan hasil perhitungan dengan bantuan SPSS 26 didapatkan hasil koefisien korelasi pearson sebesar (-0,694) pada taraf signifikansi  $0,000 < p = 0,005$ , artinya ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 6 Tangerang.

Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMAN 6 Tangerang diterima. Berarti semakin tinggi manajemen waktu maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, jadi hipotesis yang diajukan peneliti diterima.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Davidson. 2002. *Mengelola Waktu*. Jakarta: Gramedia.
- Ferrari, J., Johnson, J., & McCown, W. 1995. *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Gasim, 2016. *Hubungan Kemampuan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan Prokrastinasi* Penulisan Skripsi Mahasiswa Program Studi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta

- Angkatan 2011 / 2012. SkrIPSi. Program Studi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Ghufron M. N. & Risnawati R. S. 2012. Teori-teori Psikologi. Jogjakarta: ArRuzz Media.
- Haynes, E. Marion. 1991. Manajemen Waktu untuk Diri Sendiri. Jakarta : Binarupa Aksara.
- Iryanti, D. 2016. Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII Di SMPN 1 Pariangan. SkrIPSi. Jurusan Bimbingan Dan Konseling Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Batusangkar. Batusangkar
- Kartadinata, I., Tjundjing. 2008. I love you tomorrow: Manajemen Waktu dan Prokrastinasi akademik. Anima, Indonesian Psychological Journal, 23(2), 109-119.
- Macan, dkk. 2000. Time Manajemen ; Testop Proses Model, American Journal of Terhealth Studies. hlm. 41.
- Mujahidah, 2014. Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Penyusunan SkrIPSi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. SkrIPSi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Saman, A. 2017. Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling, 55-62.
- Sandra, K., & Djalali, M. 2013. Manajemen Waktu, Efikasi-Diri dan Prokrastinasi. Persona, Jurnal Psikologi Indonesia, 2(3), 217-222.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta, CV.