



**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

**SITI NURSA'ADAH
30902100233**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG
2025**



**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU
KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM
SULTAN AGUNG SEMARANG**

SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai Sarjana Keperawatan

Oleh:

**SITI NURSA'ADAH
30902100233**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

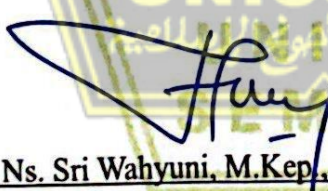
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini Saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika dikemudian hari ternyata Saya melakukan tindakan plagiarisme, Saya bertanggung jawab sepenuhnya dan bersedia menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang kepada saya.

Semarang, Januari 2025

Mengetahui,
Wakil Dekan 1

Peneliti,


Dr. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat.

NIDN. 06-0906-7504




Siti Nursa'adah

NIM. 30902100233

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Siti Nursa'adah

NIM : 30902100233

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:



Ns. Retno Issroviatiningrum, M. Kep
NIDN. 0604038901

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

HUBUNGAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Disusun oleh:

Nama : Siti Nursa'adah

NIM : 30902100233

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal 23 Januari 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima.

Penguji I,

Dr. Muh. Abdurrouf, S.Kep. Ns., M. Kep.
NIDN. 06-0505-7902

Penguji II,

Ns. Retno Issroviatiningrum, M. Kep
NIDN. 0604038901

Mengetahui
Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Iwan Ardian, SKM., M. Kep.
NIDN. 0622087404

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**
Skripsi, Januari 2025

ABSTRAK

Siti Nursa'adah

Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Latar Belakang: Pada masa perkuliahan mahasiswa dituntut untuk mandiri dengan tugas serta mata kuliah yang semakin banyak, maka dari itu banyak mahasiswa yang mengalami penundaan dalam menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penundaan dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja. Manajemen waktu mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Metode: Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 141 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* yakni sampel diambil secara acak. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang meliputi kuesioner manajemen waktu dengan jumlah 24 pernyataan dan kuesioner prokrastinasi dengan jumlah 14 pernyataan. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman rank*.

Hasil: Penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan hasil manajemen waktu dengan responden terbanyak dalam kategori sedang yaitu 99 (70,2%) responden. Prokrastinasi akademik dengan responden terbanyak masuk dalam kategori sedang yaitu 102 (72,3%) responden. Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value*: 0,000 ($<0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula.

Simpulan: Terdapat hubungan yang bermakna antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan *p-value* 0,000 dan keeratan hubungan yang cukup (-0,383) dan arah hubungan yang negatif.

Kata Kunci: Manajemen waktu, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa.

Daftar Pustaka: 49 (2019-2024)

NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, January 2025

ABSTRACT

Siti Nursa'adah

The Relationship between Time Management and Academic Procrastination in Students of the Faculty of Nursing, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Background: During the lecture period, students are required to be independent with more and more assignments and courses, therefore many students experience delays in completing assignments. Academic procrastination is an act of delay in completing a task that is done deliberately. Time management has a significant influence on academic procrastination. The purpose of this study is to analyze the relationship between time management and academic procrastination in students of the Faculty of Nursing, Sultan Agung Islamic University, Semarang.

Methods: This study is a type of quantitative research with a cross sectional approach. The number of respondents in this study was 141 respondents. The sampling technique uses simple random sampling, namely samples are taken randomly. The research instruments used questionnaires which included a time management questionnaire with a total of 24 statements and a procrastination questionnaire with a total of 14 statements. The data obtained were analyzed using the spearman rank correlation test.

Results: The research that has been carried out shows the results of time management with the most respondents in the medium category, namely 99 (70,2%) respondents. Academic procrastination with the most respondents was in the medium category, namely 102 (72,3%) respondents. The results of the statistical test obtained a p-value: 0,000 (<0.05) which means that there is a relationship between time management and academic procrastination in students of the Faculty of Nursing, Unissula.

Conclusion: There was a meaningful relationship between time management and academic procrastination in students of the Faculty of Nursing, Sultan Agung Islamic University, Semarang with a p-value of 0,000 and sufficient relationship strength (-0,383) and negative relationship direction.

Keywords: Time management, Academic Procrastination, Students.

Bibliography: 49 (2019-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, karena kasih dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini yang berjudul “Hubungan Antara Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Proposal penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Dalam penyusunan proposal penelitian ini, penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulis memperoleh bantuan baik pengajaran, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, penulis secara khusus menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Gunarto, SH., M.H selaku Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Dr. Iwan Ardian, S.KM, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Dr. Ns. Dwi Retno Sulistyaningsih, M.Kep., Sp.KMB selaku Kaprodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Retno Issroviatiningrum, M.Kep selaku pembimbing yang telah sabar meluangkan waktu serta tenaganya dalam memberikan bimbingan dan memberikan ilmu serta nasehat yang bermanfaat dalam menyusun proposal ini.

5. Seluruh Dosen pengajar dan Staff Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bantuan kepada peneliti selama perkuliahan.
6. Teristimewa untuk kedua orang tua saya, Bapak Ngadi dan Ibu Temok, terimakasih sudah selalu berjuang untuk penulis. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik, memotivasi serta selalu memberikan doa hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
7. Teman-teman Departemen Manajemen Keperawatan yang sudah berjuang bersama dan memberikan dukungan.
8. Teman-teman angkatan 21 prodi S1 Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari penulisan proposal skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran sangat diharapkan untuk mencapai hasil yang lebih baik. Penulis berharap dikemudian hari skripsi ini bisa bermanfaat bagi pihak lain.

Semarang, Januari 2025

Penulis

Siti Nursa'adah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME ...	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Tinjauan Teori	7
1. Prokrastinasi.....	7
a. Definisi Prokrastinasi	7
b. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	8
c. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	12
d. Indikator Prokrastinasi Akademik.....	14
2. Manajemen Waktu.....	15
a. Definisi Manajemen Waktu.....	15
b. Aspek-Aspek Manajemen Waktu	16
c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu.....	18
d. Indikator Manajemen Waktu.....	20

B. Kerangka Teori.....	23
C. Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Kerangka Konsep.....	25
B. Variabel Penelitian	25
C. Jenis dan Desain Penelitian.....	26
D. Populasi dan Sampel Penelitian	26
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
F. Definisi Operasional.....	29
G. Instrumen atau Alat Pengumpul Data	30
H. Metode Pengumpulan Data.....	34
I. Rencana Analisa Data	35
J. Etika Penelitian	38
BAB IV HASIL PENELITIAN	40
A. Pengantar Bab	40
B. Data Demografi Responden.....	40
C. Analisis Univariat.....	42
D. Analisa Bivariat.....	43
BAB V PEMBAHASAN.....	45
A. Pengantar Bab	45
B. Interpretasi dan Diskusi Hasil	45
C. Keterbatasan Penelitian.....	56
D. Implikasi Untuk Keperawatan.....	56
BAB VI PENUTUP	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran.....	59
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	29
Tabel 3.2 Indikator Kuesioner Manajemen Waktu.....	31
Tabel 3.3 Indikator Kuesioner Prokrastinasi Akademik	31
Tabel 3.4 Nilai Koefisien Korelasi.....	37
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Umur Responden Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)	41
Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Jenis Kelamin Responden Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)	41
Tabel 4.3 Distribusi Manajemen Waktu Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)	42
Tabel 4.4 Distribusi Manajemen Waktu Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)	42
Tabel 4.5 Uji Spearman Rank Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)	56
Tabel 4.6 Tabulasi silang Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	23
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep	25



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat izin studi pendahuluan
- Lampiran 2 Surat izin uji validitas
- Lampiran 3 Surat izin penelitian
- Lampiran 4 Surat jawaban ijin pelaksanaan penelitian
- Lampiran 5 Ethical Clearance
- Lampiran 6 Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Kuesioner
- Lampiran 9 Lembar konsultasi
- Lampiran 10 Output dan SPSS
- Lampiran 11 Dokumentasi
- Lampiran 12 Daftar riwayat hidup



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sistem pendidikan di Indonesia terdiri dari tingkat pendidikan dasar, pendidikan menengah, serta pendidikan tinggi (Dwi, 2023). Beberapa tahapan pendidikan tersebut tentunya terdapat perbedaan tingkat kesulitan serta hambatan yang ada. Di bangku perkuliahan sangat berbeda dengan saat di masa Sekolah Menengah Atas. Pada masa perkuliahan mahasiswa dituntut untuk mandiri dengan tugas serta mata kuliah yang semakin banyak. Mahasiswa dalam menyempurnakan masa studinya tergantung pada diri mahasiswa sendiri (Pertiwi, 2020). Dalam menyelesaikan tugas-tugas tersebut tidak jarang mahasiswa mengalami hambatan dalam manajemen waktu dan menunda-nunda dalam penyelesaiannya, sehingga menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu tindakan penundaan dalam menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja seperti mengerjakan makalah dan tugas lainnya (Harmalis, 2020). Kebanyakan mahasiswa merasa memiliki banyak waktu dan lupa akan manajemen waktu yang dimilikinya dengan baik. Para mahasiswa lebih senang mendahulukan kegiatan seperti menonton tiktok, youtube, instagram dan media sosial sebagainya sehingga menyebabkan munculnya permasalahan prokrastinasi akademik (A'yunina & Abdurrohman, 2019). Prokrastinasi menyebabkan seseorang yang melakukannya mengalami stress,

merasa cemas dan sulit berkonsentrasi karena waktu untuk menyelesaikan tugas mendekati batas akhir pengumpulan (Nisa et al., 2020). Ketidakfahaman dan ketidakmampuan dalam manajemen waktu bagi mahasiswa dapat menimbulkan dampak buruk yakni kesempatan yang terbuang sia-sia (Ulum et al., 2023). Seringnya perilaku menunda-nunda pekerjaan maka tugas yang ada menjadi terbengkalai dan menyebabkan turunnya prestasi akademik mahasiswa.

Faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik sangat bervariasi, tetapi secara umum dapat dikategorikan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Dalam penelitiannya, (Nurjan, 2020) menyatakan faktor internal meliputi kondisi kodrati yakni jenis kelamin, umur, dan urutan kelahiran; kondisi fisik dan kesehatan; serta kondisi psikologis. Kemudian faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri individu tersebut atau dapat dikatakan dari lingkungan sekitar individu. Faktor eksternal seperti dosen, institusi, serta lingkungan akademik menjadi faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik (Suhadianto & Pratitis, 2019).

Dari faktor tersebut dapat diketahui penyebab prokrastinasi akademik salah satunya yakni manajemen waktu yang kurang baik dari masing-masing mahasiswa, adanya rasa malas, deadline tugas yang masih lama serta mahasiswa yang lebih mementingkan kesenangannya daripada mengerjakan tugas (Mediastuti & Nurhadianti, 2022). Manajemen waktu merupakan suatu kemahiran seseorang atau mahasiswa dalam mengatur dan merencanakan sebuah aktivitasnya dengan mengelola waktunya (Silalahi & Saragih, 2022). Maka dari itu dengan

dilakukannya manajemen waktu, mahasiswa lebih bisa mengkoordinir dan melaksanakan tugasnya dengan baik serta waktu yang ada dapat dimanfaatkan dengan efektif.

Penelitian ini ditunjang oleh penelitian sebelumnya di Universitas Aisyah Pringsewu Lampung dengan populasi 73 responden. Hasil penelitian terdapat 50.7% (37 responden) dengan manajemen waktu rendah serta terdapat 53.4% (39 responden) dengan prokrastinasi akademik tinggi (Nisa et al., 2020). Penelitian tersebut menyatakan adanya hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Penelitian di Universitas Negeri Padang populasi 283 responden, hasil penelitiannya terdapat rata-rata manajemen waktu siswa 53,17% pada kelompok rendah serta rata-rata prokrastinasi akademik 68,70% yang menunjukkan pada kelompok tinggi (Dayantri & Netrawati, 2023). Penelitian tersebut menyatakan adanya hubungan yang negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Penelitian lain pada mahasiswa di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menghasilkan 66,5% mahasiswa memiliki manajemen waktu sedang dan 73,5% memiliki prokrastinasi akademik sedang (Sera, 2020). Penelitian tersebut menyatakan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik berubungan negatif yang signifikan.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, dimana tempat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Universitas Islam Sultan Agung Semarang dengan subjek mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan. Penelitian mengenai hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik di Universitas Islam

Sultan Agung Semarang dengan subjek mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan belum pernah dilakukan. Studi pendahuluan dilakukan pada tanggal 1 Juli 2024 dengan subjek mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang Fakultas Ilmu Keperawatan angkatan 2022 menggunakan metode kuesioner pada 10 mahasiswa. Mengenai manajemen waktu didapatkan 50% sejumlah 5 mahasiswa memiliki manajemen waktu buruk dan 50% sejumlah 5 mahasiswa dengan manajemen waktu baik. Sedangkan tingkat prokrastinasi didapatkan hasil 60% sejumlah 6 mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik tinggi dan 40% sejumlah 4 mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik rendah.

Dari studi pendahuluan tersebut dapat diketahui bahwa mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik tinggi serta dengan manajemen waktu yang sedang. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik melalui penelitian yang berjudul “Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti memperoleh rumusan masalah apakah ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui adakah hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi manajemen waktu mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- b. Mengidentifikasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- c. Menganalisa hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Mahasiswa

Dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk menambah pengetahuan dan penanganan masalah “Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”.

2. Bagi Masyarakat

Dapat digunakan untuk menjelaskan kepada masyarakat tentang “Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat digunakan sebagai tambahan wawasan ilmiah dan perbandingan dalam melakukan penelitian yang sama tentang “Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Teori

1. Prokrastinasi

a. Definisi Prokrastinasi

Prokrastinasion berasal dari bahasa Latin *pro* yang memiliki arti maju, dan *crastinus* yang memiliki arti hari esok sehingga menurut Burka dan Yuen digabungkan menjadi “menunda sampai hari berikutnya” (Reswita, 2020). Istilah prokrastinasi adalah tendensi untuk menghindari atau menunda kegiatan (Sakti, 2021). Prokrastinasi akademik merupakan suatu reaksi individu terhadap tugas yang ditandai dengan kesengajaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang memberikan dampak emosional yang tidak menyenangkan (Widyaningrum & Susilarini, 2021).

Disebutkan dalam penelitian (Tarigan et al., 2024), Solomon dan Rothblum (1984) menuturkan “*procrastination, the act of needless delaying task to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-to-familiar problem*”. Pernyataan tersebut memberikan arti bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas sampai di masa individu mengalami ketidaknyamanan. Selain itu, Tuckman dalam penelitian (Tarigan et al., 2024) mendeskripsikan prokrastinasi sebagai

ketidakmampuan individu mengatur dirinya sendiri yang berakibatkan penundaan pekerjaan yang seharusnya dikendalikannya atau dikuasainya.

Dicantumkan dalam penelitian (Husnah, 2022), Ferarri & McCown menyatakan bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif karena dengan perilaku menunda-nunda, banyak waktu yang terbuang sia-sia sehingga tugas yang ada menjadi terbengkalai serta jika diselesaikan hasilnya kurang maksimal. Sementara menurut Senecal, Koestner & Vallerand dalam penelitian (Husnah, 2022) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai suatu tindakan untuk menyelesaikan tugas akademik tetapi dalam masa waktu yang tidak sesuai aturan.

Berdasarkan beberapa pengertian menurut para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku ketidakmampuan mengatur dirinya sendiri sehingga individu memiliki kecenderungan melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas yang ada, sehingga tenggat waktu yang tersedia tidak termanfaatkan dengan baik dan apabila dikerjakan dengan tenggat waktu yang sedikit maka hasilnya tidak memuaskan serta memberikan dampak emosional bagi individu tersebut.

b. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

(Bondar, 2023) Gurfron mengelompokkan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

1) Faktor internal

Faktor yang bersumber dari diri individu sendiri yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis.

a) Kondisi fisik. Faktor kondisi fisik individu menjadi faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dikarenakan keadaan fisik atau kesehatan individu. Apabila individu berada pada kondisi fisik yang tidak sehat akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Fisik yang lemah dan lelah atau *fatigue* akan menurunkan daya fokus dan tingkat konsentrasi sehingga memicu individu melakukan prokrastinasi akademik.

b) Kondisi psikologis. Kondisi mental individu yang turut mempengaruhi prokrastinasi yakni *trait* kepribadian yang meliputi *trait* kemampuan sosial yang dicerminkan dalam *self regulation*. Selain itu juga meliputi besarnya motivasi, tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial, serta rendahnya kontrol diri.

2) Faktor eksternal

a) Gaya pengasuhan orang tua

Pengasuhan yang otoriter oleh orang tua menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik. Hal tersebut dikarenakan sebagai wujud pemberontakan anak kepada orang tua karena bentuk pengasuhannya yang terlalu menuntut. Apabila orang tua melakukan gaya pengasuhan yang memiliki kecenderungan untuk

menyebabkan (*avoidance procrastination*) maka akan menghasilkan perilaku anak yang berkecenderungan untuk (*avoidance procrastination*) pula. Ini disebabkan karena ikatan emosional yang cukup kuat antara orang tua dengan anaknya sehingga perilaku dan karakter anak tidak jauh beda dengan orang tuanya.

b) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan *lanient* atau toleran, pada lingkungan dengan rendah pengawasan lebih rentan terjadi prokrastinasi akademik daripada lingkungan dengan pengawasan penuh. Lingkungan dengan rendah pengawasan tentunya rendah pula pendisiplinannya. Hal tersebut meningkatkan kejadian prokrastinasi akademik.

Menurut Burka & Yuen dalam penelitian (Pohan, 2023) menyebutkan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu:

- 1) Konsep diri
- 2) Tanggung jawab
- 3) Keyakinan diri
- 4) Kecemasan terhadap evaluasi yang diberikan
- 5) Kesulitan dalam mengambil keputusan
- 6) Kurangnya tuntutan dari tugas

Menurut Mustakim yang dicantumkan dalam penelitian (Bondar, 2023), menuturkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu:

1) *Locus of control*

Kemampuan dalam mengatur, menyusun, mengontrol serta mengarahkan dirinya sendiri ke arah yang positif.

2) Dukungan sosial

Pemberian masukan secara *verbal* maupun *non-verbal* yang dapat memberikan efek yang baik bagi kondisi emosional seseorang.

3) Personality

Kepribadian merupakan sifat-sifat yang ada pada diri individu dalam berperilaku atau mengambil keputusan atas dirinya sendiri.

4) Perfeksionisme

Bentuk aktualisasi diri ideal yang mencakup aspek penuntut yang neurotik, mencari keagungan neurotik, serta kebanggaan neurotik atau tidak mau menerima hal-hal yang tidak sempurna.

5) Sikap dan keyakinan

Sikap merupakan penilaian kognitif seseorang atas perasaan emosional dan ketidaksukaan seseorang yang memiliki tindakan ke arah ide atau objek. Sikap dan keyakinan saling mempengaruhi sehingga berpengaruh besar terhadap prokrastinasi akademik.

6) Motivasi berprestasi

Dorongan pada diri seseorang untuk mencapai suatu tujuan. Apabila seseorang memiliki motivasi tinggi untuk segera menyelesaikan tugasnya maka tidak akan terjadi prokrastinasi akademik.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari diri individu sendiri yakni faktor fisik dan psikologis. Faktor eksternal berasal dari pola asuh orang tua serta kondisi lingkungannya.

c. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Surijah dan Tjundjing dalam penelitian Reswita (2019) aspek prokrastinasi akademik ada 4, yaitu:

1) Waktu yang dirasakan (*perceived time*)

Prokrastinator adalah seseorang yang telah gagal memenuhi deadline. Seorang individu memiliki pandangan masa sekarang, bukan masa yang akan datang sehingga menyebabkan waktu tidak termanajemen dengan baik.

2) Celah antara keinginan dan perilaku (*intention-action gap*)

Individu memiliki keinginan untuk mengerjakan tugasnya namun keinginan tersebut tidak sesuai dengan perilakunya.

3) Tekanan emosi (*emotional distress*)

Perasaan cemas dan tidak nyaman saat individu melakukan prokrastinasi.

4) Yakin pada kemampuan diri (*perceived ability*)

Percaya pada kemampuan yang dimiliki, karena keraguan akan menyebabkan seseorang menunda-nunda mengerjakan tugasnya karena tidak yakin akan kemampuan dirinya.

Aspek-aspek prokrastinasi menurut Tuckman Saputra (2021) menyebutkan terdapat 3 aspek yakni:

- 1) Membuang waktu, dimana seorang individu tidak memanfaatkan waktu dengan baik sehingga waktu yang ada terbuang sia-sia untuk hal yang tidak bermanfaat.
- 2) Merasa sulit dan menghindari dari sesuatu yang tidak disukai, dimana seseorang akan menunda mengerjakan tugas yang dirasa sulit untuk dikerjakan dan lebih memilih tugas yang lebih mudah terlebih dahulu.
- 3) Menyalahkan orang lain, yakni dimana seorang individu mengerjakan tugas berakibat menyalahkan orang lain karena hal yang tidak disukainya tersebut menyebabkan penderitaan bagi dirinya sendiri.

Dari beberapa aspek prokrastinasi tersebut dapat diketahui aspek prokrastinasi yakni kesenjangan waktu yang ada, sikap dan kepribadian individu, dukungan dari sekitar serta kondisi emosional individu.

d. Indikator Prokrastinasi Akademik

Menurut Milgram dalam penelitian (Sera, 2020) prokrastinasi akademik mengandung empat indikasi yaitu:

1) Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas

Prokrastinator menyadari bahwa tugas yang dihadapinya harus segera dikerjakan dan bermanfaat untuk dirinya, namun mereka cenderung dengan sengaja menunda-nunda untuk mengerjakannya.

2) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Pelaku prokrastinasi umumnya memerlukan waktu lebih lama untuk mengerjakan tugas. Individu yang selalu menunda menyelesaikan tugas akan tergesa-gesa sehingga hasilnya tidak maksimal.

3) Aktivitas yang lebih menyenangkan

Individu yang melakukan prokrastinasi memiliki kecenderungan untuk melakukan aktivitas yang disukai daripada mengerjakan tugas yang ada.

4) Emosional yang tidak menyenangkan

Keadaan emosional individu seperti cemas, gelisah, stress akibat dari menunda-nunda menyelesaikan tugasnya.

Prokrastinasi akademik sebagai perilaku penundaan dapat termanifestasikan melalui ciri-ciri tertentu dengan indikator tertentu. Berikut indikator prokrastinasi akademik menurut Ferrari dalam penelitian (Fakhrina & Haryanti, 2023):

- 1) Penundaan untuk memulai mengerjakan tugas yang dihadapinya.
- 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yang ada. Hal tersebut terjadi karena individu lebih melakukan hal lain yang tidak dibutuhkan.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana yang telah ditetapkan dengan kinerja aktualnya.
- 4) Melakukan aktivitas lain yang disukai dan lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Dari uraian tersebut dapat disimpulkan terdapat beberapa indikator prokrastinasi akademik yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

2. Manajemen Waktu

a. Definisi Manajemen Waktu

Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, waktu merupakan seluruh rangkaian ketika individu berproses, penyusunan serta keadaan berada atau berlangsung (Hidayanto, 2020). *Time management* menurut Hynes dalam penelitian (Hidayanto, 2020) merupakan proses individu dengan merencanakan dan menganalisa dalam memanfaatkan waktu untuk meningkatkan efisiensi. James, Horne & John dalam penelitian (Pertiwi, 2020) berpendapat bahwa manajemen waktu adalah sebuah usaha mengontrol waktu yang di dalamnya meliputi penilaian waktu, memastikan

tujuan, perencanaan, aksentuasi serta pengontrolan dengan harapan akan menghasilkan hal yang efektif. Davidson dalam penelitian (Hidayanto, 2020) mendefinisikan manajemen waktu sebagai cara seseorang yang mampu menyelesaikan sesuatu secara cepat dan bekerja secara cerdas dengan memanfaatkan waktu yang dimilikinya. Manajemen waktu adalah salah satu faktor internal yakni proses mengatur diri individu sendiri dengan cara mampu merencanakan, mendelegasikan, mengelola serta mengontrol diri sendiri (Yunita et al., 2022).

Dari beberapa pendapat mengenai manajemen waktu, hasilnya menyatakan manajemen waktu adalah cara individu untuk merencanakan, menetapkan tujuan, mendelegasikan serta mengontrol diri sendiri. Manajemen waktu menjadi solusi bagi seseorang untuk mengontrol diri supaya tidak terjadi prokrastinasi akademik. Proses menentukan kebutuhan (*determining needs*) terlibat dalam manajemen waktu, untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*) harus menetapkan tujuan, memprioritaskan serta merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan (Reswita, 2020).

b. Aspek-Aspek Manajemen Waktu

Beberapa aspek menurut Macan dalam penelitian (Nisa et al., 2020) untuk memanajemen waktu yakni sebagai berikut:

1) Menetapkan tujuan dan prioritas

Menentukan apa yang menjadi keinginan dan kebutuhan untuk diselesaikan. Individu mampu menentukan prioritas tugas yang mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu supaya mendapatkan hasil yang efisien.

2) Teknik atau mekanika manajemen waktu

Cara yang digunakan individu untuk memanajemen waktunya, seperti dengan membuat jadwal, menyusun rencana dan lain-lain.

3) Kontrol terhadap waktu

Berkaitan dengan perasaan mengontrol waktu serta pengawasan terhadap hal-hal yang berpotensi mempengaruhi penggunaan waktu.

Aspek-aspek manajemen waktu menurut Sean Covey dalam penelitian (Lestari, 2022) dengan prioritas perencanaan waktu yang dibuat dalam bentuk kuadran waktu yakni:

- 1) Penting, adalah unsur yang meliputi hal dan kegiatan penting bagi mahasiswa yang berkontribusi terhadap tercapainya tujuan mahasiswa yaitu hasil belajar yang maksimal.
- 2) Mendesak, merupakan unsur yang meliputi hal-hal yang menuntut serta menekan mahasiswa untuk dikerjakan.

Manajemen waktu yang dibuat dalam bentuk kuadran waktu, dalam melaksanakan kegiatannya didasarkan pada skala prioritas (W. Astuti et al., 2020). Menurut Haynes dalam penelitian (Saputra, 2021) manajemen waktu dibagi menjadi metode ABC yakni:

- 1) A merupakan prioritas yang harus dikerjakan karena memiliki tingkat kepentingan yang tinggi atau mendesak.
- 2) B merupakan prioritas yang sebaiknya dikerjakan karena memiliki kepentingan menengah atau dapat dikatakan tidak mendesak dan tidak harus dikerjakan.
- 3) C merupakan suatu prioritas jika dikerjakan akan terasa mengasyikkan tetapi pengerjaannya dapat ditunda terlebih dahulu.

Beberapa aspek yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek manajemen waktu yaitu dengan menetapkan tujuan dan mengelompokkan dalam sebuah skala prioritas dan mengontrol waktu agar target yang diharapkan tercapai.

c. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu

Setiap individu memiliki manajemen waktu yang berbeda. Faktor-faktor yang mempengaruhi secara langsung dengan manajemen waktu menurut Therese Hoff Macan dalam penelitian Bela et al. (2023) antara lain:

1) Usia

Usia yang semakin matang atau dewasa seseorang maka akan semakin baik tingkat pengendalian dan memanajemen waktunya. Sebaliknya, jika seseorang masih berusia dini maka belum baik dalam memanajemen waktunya.

2) Jenis kelamin

Perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap manajemen waktu.

Wanita lebih banyak memanfaatkan waktu luangnya untuk melakukan pekerjaan yang ringan daripada bersantai-santai di waktu luang tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu menurut Haloho dalam penelitiannya yaitu (Haloho et al., 2022):

1) Pendelegasian tugas

Individu yang memiliki sifat ingin selalu sempurna akan lama dalam penyelesaian tugasnya. Tugas kelompok yang seharusnya bisa dikerjakan secara bersama, pada individu yang menginginkan kesempurnaan akan selalu membenahi pekerjaan temannya yang menurutnya kurang sempurna. Hal tersebut akan memakan waktu lebih banyak.

2) Motivasi

Motivasi yang tinggi dalam diri seseorang apabila memiliki tugas maka akan terselesaikan dengan cepat. Hal tersebut dikarenakan adanya dorongan yang kuat dan motivasi pada diri seseorang untuk memanajemen waktunya dengan efektif.

3) Prestasi akademik

Seseorang yang mampu memanajemen waktunya secara efisien maka akan memiliki prestasi akademik yang memuaskan.

4) Aktivitas di luar kuliah

Aktivitas di luar kampus seperti organisasi ataupun mahasiswa yang mengikuti kerja *part time* akan mempengaruhi manajemen waktunya. Mahasiswa yang terlalu sibuk dengan hal-hal di luar kuliah akan menyebabkan mereka lalai akan mengatur waktunya.

d. Indikator Manajemen Waktu

Indikator manajemen waktu menurut Sasmita ada lima. Indikator tersebut yaitu menyusun prioritas dengan tepat, membuat *schedule*, meminimalisir *disturbance*, membuat tujuan jangka pendek, mendelegasikan beberapa pekerjaan (Nurjannah et al., 2020). Menurut Meilistika dalam penelitian (Nurrachman, 2019) indikator manajemen waktu ada lima indikator yaitu:

1) Menyusun tujuan

Kemampuan menyusun tujuan mengenai kegiatan yang akan dilakukan, baik tujuan jangka panjang maupun tujuan jangka pendek.

2) Menyusun prioritas

Menganalisa dan membedakan tugas yang ada, dimana masing-masing tugas mempunyai sifat yang berbeda. Prioritaskan tugas yang sifatnya mendesak untuk dikerjakan terlebih dahulu.

3) Membuat jadwal

Membuat rancangan daftar kegiatan apa saja yang akan dikerjakan, mengalokasikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas serta waktu untuk istirahat, serta menggunakan buku agenda.

4) Meminimalisir gangguan

Setiap individu mengalami gangguan dalam menjalankan atau saat menyelesaikan tugasnya.

5) Mendelegasikan tugas

Melimpahkan tanggung jawab *partner* kerja untuk menyelesaikan suatu tugas.

Indikator manajemen waktu menurut al Magety dalam penelitian (Nurrachman, 2019) dibedakan menjadi dua indikator yaitu:

1) Kedisiplinan waktu belajar

- a) Jangka waktu belajar
- b) Membagi waktu yang digunakan untuk belajar dan untuk kegiatan yang lain
- c) Menghemat waktu yang ada
- d) Melakukan persiapan sebelum belajar atau *warming up*
- e) Mencatat materi setiap mata kuliah dengan baik

2) Pemanfaatan waktu

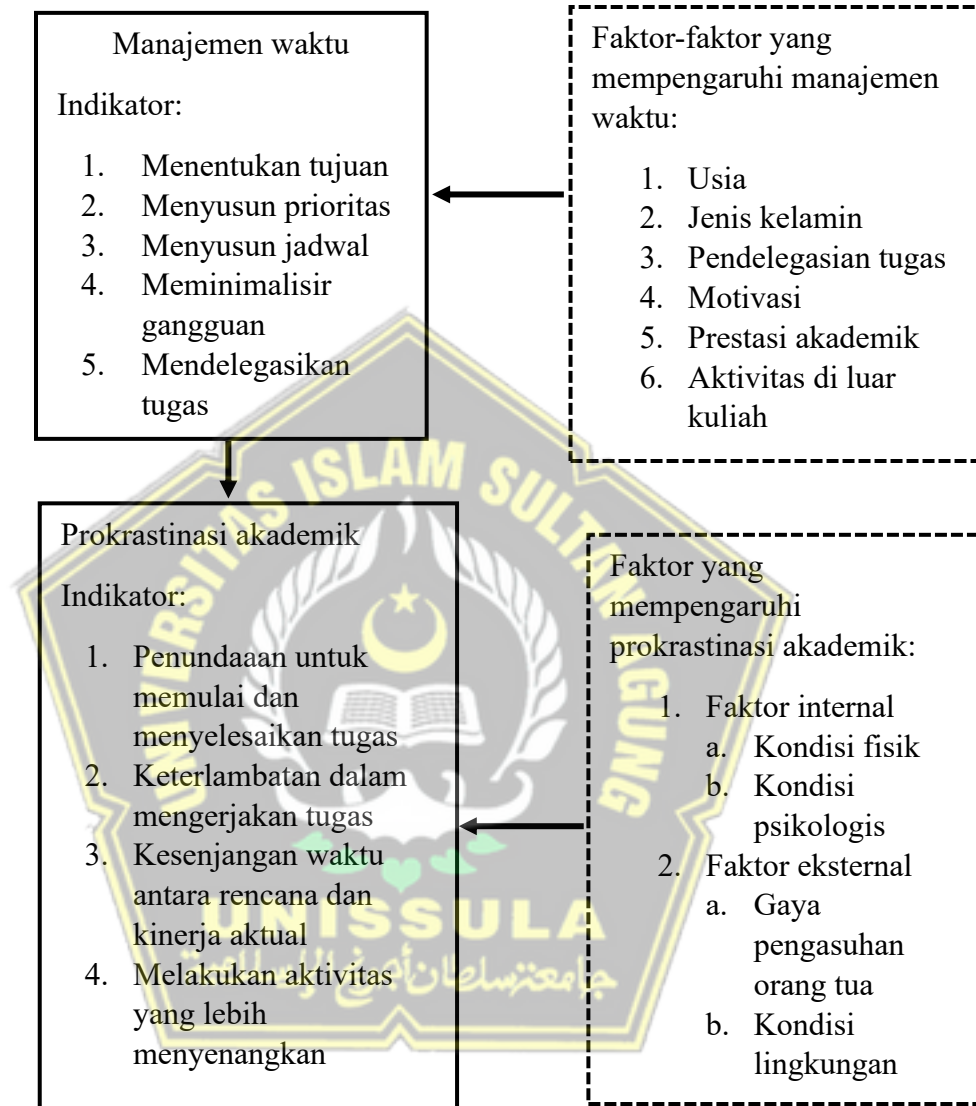
- a) Memilih waktu belajar yang kondusif
- b) Membagi waktu untuk belajar dan istirahat yang cukup

- c) Membuat outline dan catatan waktu belajar.
- d) Mengurutkan jenis mata kuliah yang akan dipelajari.

Beberapa pendapat mengenai indikator manajemen waktu, penulis menggunakan indikator manajemen waktu oleh Meilistika dalam penelitian (Nurrachman, 2019) untuk dikembangkan. Indikator tersebut yaitu menentukan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, meminimalisir gangguan, mendelegasikan tugas.



B. Kerangka Teori



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber: (Yulyani, 2022); (Sera, 2020); (Haloho et al., 2022)

Keterangan:



: Diteliti



: Tidak diteliti

C. Hipotesis

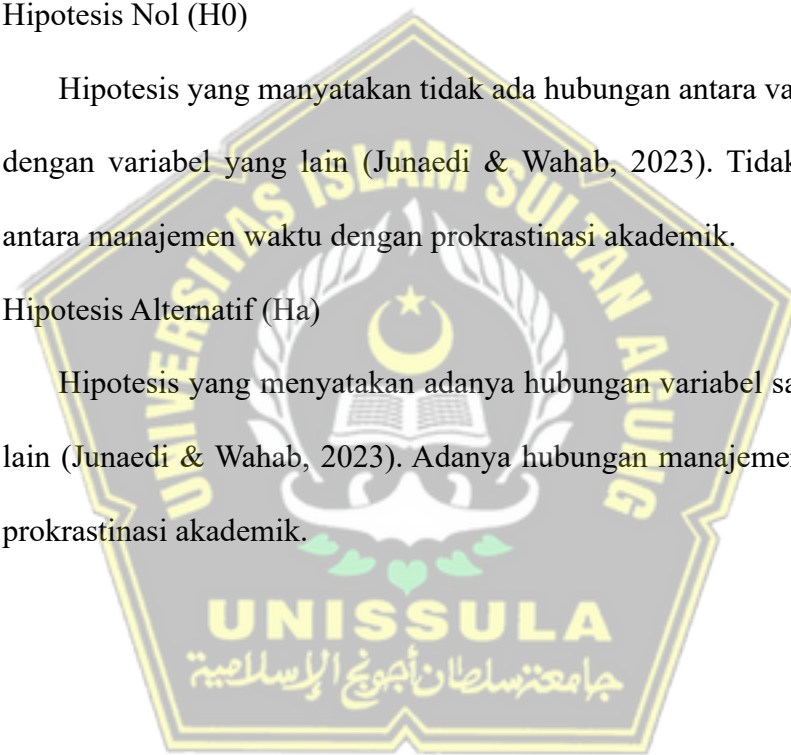
Hipotesis adalah anggapan atau preposisi yang mungkin benar, dan digunakan sebagai dasar pengambilan suatu keputusan atau penyelesaian persoalan maupun dasar penelitian lebih lanjut (Junaedi & Wahab, 2023). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Hipotesis Nol (H_0)

Hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara variabel yang satu dengan variabel yang lain (Junaedi & Wahab, 2023). Tidak ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

2. Hipotesis Alternatif (H_a)

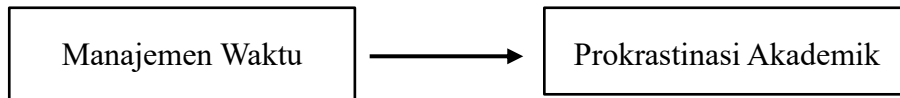
Hipotesis yang menyatakan adanya hubungan variabel satu dengan yang lain (Junaedi & Wahab, 2023). Adanya hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3. 1 Kerangka Konsep

Keterangan:



: Area yang diteliti

: Terdapat hubungan

B. Variabel Penelitian

1. Variabel Independen (*Independent variable*), atau juga disebut variabel bebas yaitu variabel yang menjadi penyebab atau mempunyai kemungkinan teoritis berdampak pada variabel lain (Ulfa, 2021). Variabel independen pada penelitian ini adalah manajemen waktu.
2. Variabel dependen (*Dependent variable*), atau juga disebut variabel terikat ini akan menjadi persoalan pokok (*primary interest to the researcher*) yang kemudian menjadi objek penelitian (Ulfa, 2021). Variabel dependen pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik.

C. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan pendekatan *cross sectional*. Pendekatan *cross sectional* merupakan jenis desain penelitian yang utamanya digunakan untuk menentukan prevalensi atau jumlah kasus dalam suatu populasi dengan titik waktu tertentu (Abduh et al., 2023).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan orang, kasus atau objek yang memiliki ciri-ciri khas dan karakteristik tertentu yang nantinya akan difahami dan diteliti serta hasilnya akan akan digeneralisasikan (Swarjana, 2022). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa S1 angkatan 2022 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang terdiri dari 217 populasi.

2. Sampel

Sampel merupakan hasil seleksi bagian populasi yang terpilih melalui metode sampling dalam sebuah penelitian (Swarjana, 2022). Penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dimana pengambilan sampel yang dilakukan secara *fair* atau setiap unit memiliki kesempatan yang sama untuk dapat terpilih (Sumargo, 2020). Rumus yang digunakan penulis dalam menentukan jumlah sampel yakni rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Sampel Penelitian

N = Populasi Penelitian

e = Nilai Presisi 95% atau sig. 0,05

Dengan populasi 217 dapat ditentukan sampel menggunakan rumus Slovin yaitu:

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

$$n = \frac{217}{1+217 \times (0,05)^2}$$

$$n = \frac{217}{1+217 \times 0,0025}$$

$$n = \frac{217}{1+0,54}$$

$$n = \frac{217}{1,5425}$$

n = 140,680713 → dibulatkan menjadi 141

Hasil yang didapat adalah 140,680713 maka penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 141 sampel.

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan hal-hal yang harus dimiliki suatu penelitian supaya dapat disertakan (Lasserson TJ, Thomas J, 2020). Kriteria inklusi pada penelitian ini yakni:

- 1) Mahasiswa yang tercatat aktif di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang angkatan 2022.
- 2) Mahasiswa yang bersedia menjadi responden.

b. Kriteria Ekslusi

Kriteria ekslusi merupakan faktor-faktor yang menjadikan suatu penelitian tidak disertakan karena tidak memenuhi syarat (Lasserson TJ, Thomas J, 2020). Kriteria ekslusi pada penelitian ini yaitu:

- 1) Mahasiswa yang sedang cuti.

E. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober - Desember 2024.

F. Definisi Operasional

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Manajemen waktu	Manajemen waktu adalah cara individu untuk merencanakan, menetapkan tujuan, mendelegasikan serta mengontrol diri sendiri. Indikator manajemen waktu yaitu: 1. Menentukan tujuan 2. Menyusun prioritas 3. Menyusun jadwal 4. Meminimalisir gangguan 5. Mendelegasikan tugas	Penelitian ini menggunakan kuesioner manajemen waktu oleh Collin Neville, dimodifikasi oleh Nisa, 2019 (Haloho et al., 2022) yang berjumlah 24 pernyataan menggunakan skala likert: SS: 4 S: 3 TS: 2 STS: 1	Rentang nilai 24-96 dengan skor terendah 24 skor tertinggi 96 dengan kategori: Baik: 72-96 Sedang: 48-71 Buruk: 24-47	Ordinal
Prokrastinasi Akademik	Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang dilakukan secara sengaja. Indikator prokrastinasi akademik yaitu: 1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas 2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual 4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Penelitian ini menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik oleh (Setyanto, 2014) yang berjumlah 14 pernyataan dengan skala likert: SS: 4 S: 3 TS: 2 STS: 1	Rentang nilai 14-56 dengan skor terendah 14 skor tertinggi 56 dengan kategori: Tinggi: 42-56 Sedang: 28-41 Rendah: 14-27	Ordinal

G. Instrumen atau Alat Pengumpul Data

1. Instrumen Data

a. Kuesioner A

Kuesioner A, terdapat komponen tentang data demografi seperti inisial nama, umur, jenis kelamin.

b. Kuesioner B

Kuesioner B, berisi tentang manajemen waktu oleh Collin Neville, dimodifikasi oleh Nisa, 2019 (Haloho et al., 2022) dengan beberapa indikator yaitu menentukan tujuan, menyusun prioritas, menyusun jadwal, meminimalisir gangguan, mendelegasikan tugas. Selanjutnya responden mengisi kuesioner dengan memberikan tanda (✓) dalam kolom yang sudah disiapkan dengan pilihan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, serta sangat tidak setuju. Kuesioner ini terdiri dari 24 pernyataan menggunakan skala likert dengan bobot yang sudah dikategorikan dalam masing-masing kuesioner dengan skor SS: 4, S: 3, TS: 2, STS: 1. Kemudian hasil penelitian dikategorikan baik: 72-96, sedang: 48-71 dan buruk: 27-47.

Tabel 3.2 Indikator Kuesioner Manajemen Waktu

Distribusi Daftar Instrumen Kuesioner Manajemen Waktu				
Komponen	Nomor Item	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Menetapkan tujuan	1, 2	1, 2	-	2
Menyusun prioritas	3, 4, 5, 6, 7	3, 4, 5	6, 7	5
Menyusun jadwal	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	-	7
Meminimalisir gangguan	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21	15, 18, 19, 21	16, 17, 20	7
Mendelegasikan tugas	22, 23, 24	22, 23	24	3
Jumlah Total		18	6	24

c. Kuesioner C

Kuesioner C, berisi tentang prokrastinasi oleh (Setyanto, 2014) dengan beberapa indikator yaitu penundaan, keterlambatan, kesenjangan rencana dan aktual, kecenderungan melakukan aktivitas yang berlebih. Kuesioner ini terdiri dari 14 pernyataan menggunakan skala likert dengan bobot yang sudah dikategorikan dalam masing-masing kuesioner dengan skor SS: 4, S: 3, TS: 2, STS: 1. Kemudian hasil penelitian dikategorikan tinggi: 42-56, sedang: 28-41 dan rendah: 14-27.

Tabel 3. 3 Indikator Kuesioner Prokrastinasi Akademik

Distribusi Daftar Instrumen Kuesioner Prokrastinasi Akademik				
Komponen	Nomor Item	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Penundaan	1, 2, 3, 4	1,2,3,4		4
Keterlambatan	5, 6	6	5	2
Kesenjangan Rencana dan Aktual	7, 8, 9, 10, 11	7, 9	8, 10, 11	5
Kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	12, 13, 14	12, 14	13	3
Jumlah Total		9	5	14

2. Uji Instrumen Penelitian

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan uji kesesuaian dan ketepatan alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel dengan kategori valid yaitu apabila alat ukur sesuai dan menjawab secara cermat mengenai variabel yang akan diukur (Sugiono et al., 2020). Dinyatakan valid pada uji validitas apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$. Uji validitas dinyatakan tidak valid apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$.

Penelitian ini menggunakan metode kuesioner dimana pada variabel manajemen waktu menggunakan kuesioner manajemen waktu oleh Collin Neville, dimodifikasi oleh Nisa, 2019 (Haloho et al., 2022) dengan 24 pernyataan, sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik oleh (Setyanto, 2014) dengan 15 pernyataan.

Uji validitas ini dilakukan pada mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sutan Agung Semarang angkatan 2021 dengan responden 1/3 sampel yaitu 47 responden. Hasil yang didapatkan dari kuesioner manajemen waktu yang berjumlah 24 pernyataan dinyatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Sedangkan hasil dari kuesioner prokrastinasi akademik yang berjumlah 15 pernyataan didapatkan 1 tidak valid yaitu nomor 2 dengan $r_{hitung} (0,153) < r_{tabel} (0,288)$. Oleh karena itu pernyataan yang tidak valid tersebut akan dihilangkan.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas adalah alat yang digunakan untuk mengukur konsistensi kuesioner yang merupakan indikator dari variabel. Sebuah kuesioner dapat dikatakan reliable apabila jawaban seseorang mengenai pernyataan adalah stabil dan konsisten dari waktu ke waktu (Ghozali, 2019).

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuesioner dimana pada variabel manajemen waktu menggunakan kuesioner manajemen waktu oleh Collin Neville, dimodifikasi oleh Nisa, 2019 (Haloho et al., 2022) dengan 24 pernyataan, sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik menggunakan kuesioner prokrastinasi akademik oleh (Setyanto, 2014) dengan 14 pernyataan.

Uji reliabilitas ini dilaksanakan pada mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sutan Agung Semarang angkatan 2021, dengan responden 1/3 dari sampel yaitu 47 responden. Hasil dari uji reliabilitas terhadap mahasiswa ditemukan variabel telah reliabel karena pada kuesioner manajemen waktu yang berjumlah 24 pernyataan didapatkan nilai *alpha croanbach* $(0,939) > 0,60$ dan pada kuesioner prokrastinasi akademik yang berjumlah 14 pernyataan didapatkan nilai *alpha croanbach* $(0,890) > 0,60$.

H. Metode Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer merupakan data yang didapatkan dengan cara wawancara maupun kuesioner dimana peneliti langsung mendapatkan data dari sumber utama (Sugiyono, 2019). Tujuan dari data primer ini adalah untuk memperoleh respons secara langsung dari responden mengenai hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

2. Data Sekunder

Data sekunder yakni peneliti tidak memperoleh data secara langsung dari sumber data sehingga perlu dilakukan pengumpulan data. Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu:

- a. Peneliti meminta izin pada pihak Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk melakukan penelitian.
- b. Peneliti mendapatkan surat izin untuk melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- c. Peneliti meminta izin kepada mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang untuk melakukan penelitian.
- d. Peneliti memberikan penjelasan mengenai prosedur penelitian kepada mahasiswa yang akan menjadi responden.

- e. Peneliti menyebarkan kuesioner kepada responden untuk memperoleh data.
- f. Peneliti mengevaluasi skor kuesioner yang sudah diisi oleh responden.

I. Rencana Analisa Data

1. Pengolahan Data

Pengolahan data pada penelitian ini dilakukan dengan tahap-tahap berikut:

a. *Editing*

Meneliti dan memeriksa kelengkapan mengenai data-data yang telah dikumpulkan. *Editing* bertujuan untuk mencegah terjadinya kesalahan-kesalahan yang ada pada saat pencatatan di lapangan.

b. *Coding*

Mengklasifikasikan jawaban yang diberikan responden dan diberikan kode untuk mempermudah dalam pengolahan data.

c. *Tabulasi Data*

Untuk mempermudah dalam analisis, pada tahap ini membuat tabel distribusi frekuensi.

d. *Entri Data*

Memasukkan data atau menginput data kedalam database *computer* untuk dianalisis lebih lanjut.

e. *Cleaning*

Melakukan pemeriksaan apabila ada kesalahan kode atau kelengkapan pada isi, jika ada yang kurang tepat maka dilakukan pembenaran.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisa univariat adalah analisa yang dilakukan pada satu variabel secara tunggal (Hasnidar et al., 2020). Analisa univariat adalah analisa yang mendeskripsikan karakteristik masing-masing variabel penelitian. Tujuan dari analisis univariat yaitu untuk menjabarkan mengenai sifat-sifat dari setiap variabel. Dalam penelitian ini, karakteristik yang diteliti yaitu inisial nama, usia dan jenis kelamin yang kemudian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi. Analisa univariat ini akan mendeskripsikan mengenai karakteristik responden, manajemen waktu dan prokrastinasi akademik.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat merupakan analisa yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara variabel *independent* dan *dependent* (Hasnidar et al., 2020). Analisa bivariat akan menganalisa hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini, analisis bivariat dilakukan menggunakan uji *statistic non parametric* sebagai alat ukur data ordinal. Uji *statistic non parametric* tersebut menggunakan uji korelasi *Spearman rank* karena skala data penelitian ini menggunakan skala ordinal-ordinal, selanjutnya hasilnya akan dinarasikan.

Pada uji ini pengambilan keputusan didasarkan pada:

- 1) Jika nilai sig. kurang dari 0,05 artinya ada korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.
- 2) Jika nilai sig. lebih dari 0,05 artinya tidak ada korelasi yang signifikan antara variabel yang dihubungkan.
- 3) Koefisien korelasi

Tabel 3. 4 Nilai Koefisien Korelasi (Hardani et al., 2020)

Kategori	Tingkat Keeratan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Cukup
0,40 – 0,599	Kuat
0,60 – 0,799	Sangat Kuat
0,80 – 1,00	Sempurna

- 4) Arah Hubungan

Arah korelasi atau hubungan dinyatakan dalam bentuk hubungan positif (+) dan hubungan negatif (-).

- a) Arah hubungan positif (+)

Dikatakan korelasi positif atau searah yaitu apabila variabel *independen* naik maka variabel *dependen* juga tinggi. Sebaliknya jika variabel *independen* turun maka variabel *dependen* juga rendah.

b) Arah hubungan negatif (-)

Dikatakan korelasi negatif (-) atau berlawanan yaitu apabila variabel *independen* naik maka *dependen* rendah. Sebaliknya jika variabel *independen* turun maka *dependen* tinggi.

J. Etika Penelitian

Etika penelitian merupakan masalah yang sangat penting dalam penelitian karena bersangkutan mengenai hak asasi manusia. Beberapa aspek etika penelitian yang harus diperhatikan yaitu:

1. *Informed Consent* (lembar persetujuan)

Informed Consent merupakan lembar persetujuan yang diberikan peneliti kepada subjek penelitian. Peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, prosedur serta dampak dari penelitian yang dilakukan. Kemudian peneliti memberikan lembar persetujuan kepada subjek penelitian, apabila subjek penelitian setuju maka lembar persetujuan harus ditandatangani.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Anonimity merupakan tindakan menjaga kerahasiaan dengan tidak mencantumkan nama atau menggunakan nama inisial subjek penelitian.

3. *Beneficience* (berbuat baik)

Beneficience merupakan manfaat yang diperoleh subjek penelitian. Penelitian ini memberikan dampak positif bagi responden seperti memberikan

motivasi untuk manajemen waktunya supaya tidak terjadi prokrastinasi akademik.

4. *Confidentiality* (kerahasiaan)

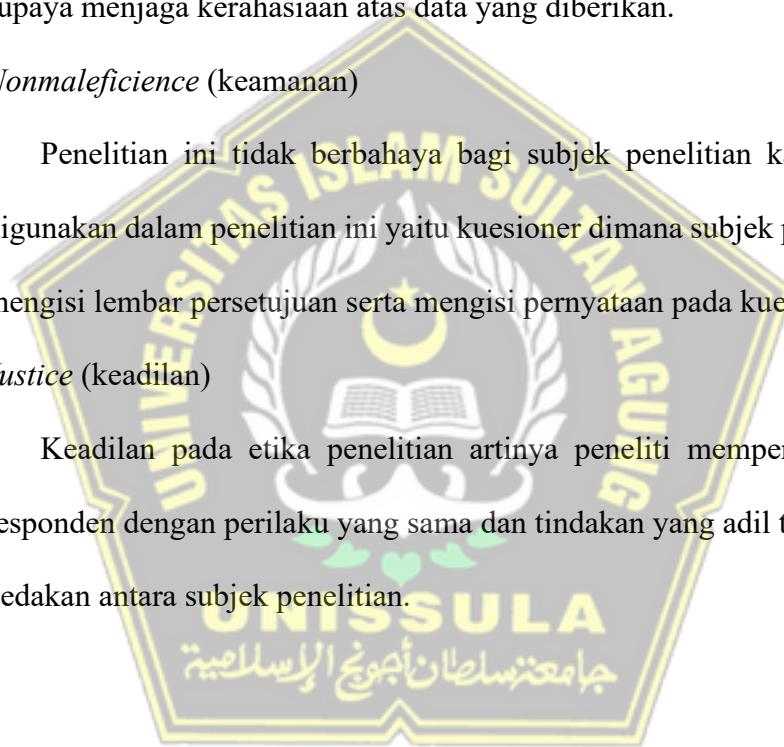
Peneliti harus menjaga kerahasiaan atas hasil penelitian serta data pribadi yang diperoleh dari responden. Responden memiliki hak meminta peneliti supaya menjaga kerahasiaan atas data yang diberikan.

5. *Nonmaleficence* (keamanan)

Penelitian ini tidak berbahaya bagi subjek penelitian karena alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner dimana subjek penelitian hanya mengisi lembar persetujuan serta mengisi pernyataan pada kuesioner.

6. *Justice* (keadilan)

Keadilan pada etika penelitian artinya peneliti memperlakukan semua responden dengan perilaku yang sama dan tindakan yang adil tanpa membedakan antara subjek penelitian.



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Hasil penelitian tentang Hubungan Antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang akan di bahas pada bab ini. Sebelum melakukan penelitian, peneliti sudah melakukan uji validitas kuesioner di FIK Unissula untuk mengetahui keakuratan kuesioner yang sudah disediakan indikatornya.

Pada penelitian ini terdapat 141 responden mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan Angkatan 2022 dan dilaksanakan di FIK Unissula. Penelitian ini mengukur tentang hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa FIK Unissula Angkatan 2022. Penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang sudah disediakan indikatornya.

B. Data Demografi Responden

Masing-masing responden penelitian Mahasiswa di FIK Unissula mempunyai data demografi yang berbeda di setiap individunya. Oleh karena itu, peneliti akan mendeskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

1. Umur

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Umur Responden Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)

Variabel	Mean $\pm$ SD	Median	Min-Max
Umur	20,36 $\pm$ 0,538	20,00	19-22

Tabel di atas menunjukkan bahwa rata-rata umur responden 20,36 tahun (standar deviasi $\pm$ 0,538). Rentang umur paling muda yaitu 19 tahun dan umur paling tua yaitu 22 tahun.

2. Jenis Kelamin

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi Jenis Kelamin Responden Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Laki-laki	30	21,3%
Perempuan	111	78,7%
Total	141	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa data tertinggi responden adalah dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 111 mahasiswa dengan persentase (78,7%), dan hasil terendah responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 mahasiswa dengan persentase (21,3%).

C. Analisis Univariat

1. Manajemen Waktu

Tabel 4.3 Distribusi Manajemen Waktu Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)

Manajemen Waktu	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Baik	16	11.3%
Sedang	99	70.2%
Buruk	26	18.4%
Total	141	100%

Berdasarkan tabel distribusi di atas didapatkan hasil dimana manajemen waktu mahasiswa keperawatan yaitu dalam kategori baik sejumlah 16 responden dengan persentase (11,3%), kategori sedang sejumlah 99 responden dengan persentase (70,2%) dan kategori buruk sejumlah 26 responden dengan persentase (18,4%).

2. Prokrastinasi Akademik

Tabel 4.4 Distribusi Manajemen Prokrastinasi Akademik di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)

Prokrastinasi Akademik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	31	22%
Sedang	102	72,3%
Rendah	8	5,7%
Total	141	100%

Berdasarkan tabel distribusi di atas didapatkan hasil dimana prokrastinasi akademik mahasiswa keperawatan yaitu dalam kategori tinggi sejumlah 31 responden dengan persentase (22%), kategori sedang sejumlah 102 responden dengan persentase (72,3%) dan kategori rendah sejumlah 8 responden dengan persentase (5,7%).

D. Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik dengan hasil sebagai berikut:

1. Uji *Spearman Rank*

Tabel 4.5 Uji Spearman Rank Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)

Variabel Penelitian	N	P-Value	R
Manajemen Waktu	141	0,000	-0,383
Prokrastinasi Akademik			

Dari data tabel di atas, didapatkan hasil bahwa hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula diperoleh hasil nilai *p value* atau *sig* (2 tailed) 0,000 dan nilai tersebut $<0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dari itu dinyatakan terdapat hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik. Koefisien korelasi yang didapat yakni sebesar -0,383 maka dikatakan keeratan hubungannya cukup. Melihat arah hubungan berdasarkan hasil koefisien korelasi yang negatif (-), maka arah hubungan kedua variabel bersifat berlawanan, dengan demikian apabila manajemen waktu meningkat maka prokrastinasi akademik akan menurun.

2. Crosstabulation

Tabel 4.6 Tabulasi silang Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula November 2024 (n=141)

		Crosstabulation Manajemen Waktu* Prokrastinasi Akademik							
		Prokrastinasi Akademik							
		Tinggi		Sedang		Rendah		Total	
		n	%	N	%	n	%	N	%
Manajemen Waktu	Baik	2	1,4%	7	5,0%	7	5,0%	16	11,3%
	Sedang	17	12,1%	81	57,4%	1	0,7%	99	70,2%
	Buruk	12	8,5%	14	9,9%	0	0%	26	18,4%
Total		31	5,7%	102	72,3%	8	5,7%	141	100%

Berdasarkan tabel di atas didapatkan hasil bahwa responden dengan manajemen waktu baik sebanyak 16 dengan rincian 2 orang mengalami prokrastinasi akademik tinggi, 7 orang mengalami prokrastinasi akademik sedang dan 7 orang mengalami prokrastinasi akademik rendah. Responden dengan manajemen waktu sedang sebanyak 99 dengan rincian 17 orang mengalami prokrastinasi akademik tinggi, 81 orang mengalami prokrastinasi akademik sedang dan 1 orang mengalami prokrastinasi akademik rendah. Sedangkan responden dengan manajemen waktu buruk sejumlah 26 dengan rincian 12 orang mengalami prokrastinasi akademik tinggi, 14 orang mengalami prokrastinasi akademik sedang.

BAB V

PEMBAHASAN

A. Pengantar Bab

Pada bab ini peneliti akan memaparkan hasil penelitian tentang Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Pembahasan hasil penelitian ini berupa interpretasi dan uji hasil. Penelitian ini mengambil 141 responden dan dilaksanakan di Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang sudah disediakan indikatornya. Pembahasan hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut.

B. Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu usia dan jenis kelamin. Adapun hasil yang diperoleh sebagai berikut:

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan hasil rata-rata usia responden 20,36 tahun. Usia responden paling banyak adalah 20 tahun dengan jumlah 88 responden dan persentase 62,4%. Penduduk dengan rentang usia 19-40 termasuk dalam usia dewasa awal yang mana tanggung jawab dan perannya semakin besar (Eka Yolanda

Siregar et al., 2022). Berdasarkan keterangan tersebut maka usia 20 tahun termasuk dalam usia produktif pada jenjang perkuliahan.

Usia merupakan lama waktu hidup seorang individu yang dihitung dari kelahiran hingga saat ini. Tantangan terbesar usia produktif dalam menjalankan tugas dan tanggungjawabnya yaitu tuntutan akademik yang tinggi termasuk tugas, ujian, dan harapan untuk berprestasi. Selain itu, kesibukan di luar akademik juga menjadi tantangan usia produktif dalam mengelola tugas dan tanggungjawabnya. Dari beberapa tantangan dalam menyelesaikan tugas serta tanggungjawabnya yang semakin besar, memicu seseorang untuk mengalami prokrastinasi yang mana seseorang tersebut menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas dan tanggungjawabnya. Semakin sering melakukan penundaan, seorang individu akan menjadikan hal tersebut sebuah kenyamanan dan akan dilakukan berulang (Sari et al., 2022).

Faktor yang menyebabkan penundaan tersebut terjadi, salah satunya yaitu manajemen waktu yang kurang baik. Usia 19-22 tahun yang usia tergolong produktif dengan tugas serta tanggungjawabnya yang semakin besar tentunya individu mengalami kendala dalam manajemen waktu untuk menyelesaikan tugasnya (Goma et al., 2021). Jadwal yang padat dan tugas yang banyak menjadi beberapa faktor seseorang dengan manajemen waktu yang kurang baik. Selain itu, usia 19-22 tahun bukan hanya usia yang produktif di bidang akademik saja tetapi, seseorang dengan usia tersebut

masih senang melakukan hal diluar akademik seperti jalan-jalan, *healing*, main sosial media dan lain-lain.

Dari beberapa penjelasan diatas dapat diperoleh bahwa usia 19-22 merupakan usia produktif yang mana tugas dan tanggungjawabnya semakin besar. Tetapi dengan tugas dan tanggungjawabnya yang besar menyebabkan seseorang mengalami prokrastinasi. Munculnya prokrastinasi sendiri disebabkan karena manajemen waktu seseorang yang kurang baik.

b. Jenis Kelamin

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa data tertinggi responden adalah dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 111 mahasiswa dengan persentase (78,7%). Jenis kelamin dapat mempengaruhi cara individu mengelola waktu dan bagaimana mereka menghadapi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas. Mayoritas responden penelitian ini adalah perempuan yang mana sejalan dengan penelitian (Nurmawati & Oktaviyani, 2023), menyatakan bahwasannya siswa perempuan mempunyai tingkat kedisiplinan lebih tinggi dibanding siswa laki-laki. Sehingga dapat dikatakan manajemen waktu perempuan lebih baik daripada laki-laki.

Akan tetapi dalam penelitian (Lantang, 2024), menyebutkan bahwa Perempuan cenderung mengalami prokrastinasi karena merasa kurang mampu menyelesaikan tugas dengan baik, dan hal ini dipengaruhi oleh faktor daya tahan tubuh mereka yang lebih rentan dibandingkan laki-laki.

Disisi lain dalam penelitian (Astuti et al., 2021), menyebutkan bahwa tingkat prokrastinasi tidak dapat diprediksi berdasarkan jenis kelamin.

Beberapa pernyataan diatas mengindikasikan bahwa tidak ada perbedaan signifikan dalam manajemen waktu serta tingkat prokrastinasi antara laki-laki dan perempuan. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa baik laki-laki maupun perempuan memiliki tanggung jawab yang sama dalam menyelesaikan tugas dengan sebaik-baiknya, serta masing-masing individu memiliki strategi manajemen waktu berbeda untuk menghindari prokrastinasi.

2. Analisa Univariat

a. Manajemen Waktu

Hasil penelitian terhadap manajemen waktu mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula didapatkan hasil terbanyak yaitu pada kategori sedang dengan jumlah 99 responden dan persentase (70,2%). Menurut Davidson yang dikutip dalam penelitian (Hidayanto, 2020) mendefinisikan manajemen waktu sebagai kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas dengan cepat dan bekerja secara efisien, memanfaatkan waktu yang dimiliki dengan cerdas. (Yunita et al., 2022) memaparkan bahwa manajemen waktu merupakan salah satu faktor internal yang melibatkan kemampuan individu untuk mengatur dirinya sendiri, termasuk dalam hal perencanaan, delegasi, pengelolaan, dan pengendalian diri.

Dalam indikatornya manajemen waktu yang baik yakni dengan menentukan tujuan baik jangka panjang maupun jangka pendek serta menentukan prioritasnya. Dengan menentukan perencanaan tujuan serta prioritas, pengaturan waktu yang dimiliki juga lebih efektif dan efisien. Sejalan dengan penelitian (Yunita et al., 2022) menyebutkan bahwa manajemen waktu yang efektif berperan sebagai penggerak dan motivator bagi individu dalam menyelesaikan tugas, sehingga individu dapat mengerjakan tugasnya dengan lebih antusias dan tidak mudah merasa bosan.

Sedangkan manajemen waktu yang buruk dalam indikator yaitu dipengaruhi oleh kegiatan-kegiatan yang mengganggu perencanaan dan prioritas yang ada. Hal tersebut mengindikasikan bahwa terdapat banyak aktivitas yang mengganggu proses perencanaan dan menyebabkan waktu terbuang untuk hal-hal yang kurang prioritas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Pertiwi, 2020) yang menyebutkan bahwa individu dengan manajemen waktu yang buruk sebenarnya bukan karena mereka menghindari atau tidak peduli terhadap tugas yang harus diselesaikan. Namun, mereka cenderung mengalihkan pikiran dan perhatian mereka, sehingga menunda pekerjaan dan akhirnya gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

Hasil analisa manajemen waktu ini sejalan dengan penelitian (Nisa et al., 2020) yang mana hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat (50,7%)

mahasiswa dengan manajemen waktu rendah. Mahasiswa yang kurang pandai memanajemen waktunya cenderung menghadapi kesulitan dalam menentukan kapan harus memulai dan menyelesaikan tugas-tugasnya (Bela et al., 2023). Banyaknya mahasiswa dengan manajemen waktu rendah, memicu terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebanyak 26 responden dengan persentase (18,4%) mengalami manajemen waktu rendah yang mana dapat menjadi salah satu faktor penundaan dalam menyelesaikan tugas dari masing-masing mahasiswa.

Dapat disimpulkan bahwa manajemen waktu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu menetapkan tujuan, menyusun prioritas dan jadwal, meminimalisir gangguan serta mendelegasikan tugas. Manajemen waktu yang efektif berfungsi sebagai pendorong utama bagi individu untuk belajar dengan semangat yang tinggi. Selain itu, hal ini juga dapat membantu mengurangi kemungkinan terjadinya prokrastinasi akademik.

b. Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula didapatkan mahasiswa dengan kategori prokrastinasi akademik terbanyak yaitu pada kategori sedang dengan jumlah 102 responden dan persentase (72,3%). Prokrastinasi akademik adalah respons seseorang terhadap tugas yang ditandai dengan sengaja menunda-nunda penyelesaiannya, yang dapat menimbulkan efek emosional yang tidak menyenangkan (Widyaningrum & Susilarini, 2021). Ferrari,

Johnson dan McCown dalam penelitian (Husnah, 2022) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik berdampak negatif karena kebiasaan menunda-nunda menyebabkan banyak waktu terbuang, sehingga tugas tidak terselesaikan dengan baik dan hasil akhirnya menjadi kurang optimal.

Pada penelitian ini ada beberapa indikator yang menjadi faktor terjadinya prokrastinasi akademik yaitu penundaan, keterlambatan, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Salah satu faktor dalam indikator yang menjadi pilihan terbanyak oleh mahasiswa sebagai penyebab prokrastinasi akademik yaitu mahasiswa terbiasa begadang semalaman untuk menyelesaikan tugas dan mahasiswa terbiasa mengulur waktu dalam mengerjakan tugasnya. Menurut Hayat dalam penelitian (Aru, 2024) menyebutkan bahwa satu dari tiga mahasiswa menunjukkan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik ini sangat tidak efektif karena melibatkan manajemen waktu yang tidak maksimal serta kebiasaan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Hal ini sejalan dengan penelitian (Husnah, 2022) yang menyebutkan bahwa perilaku prokrastinasi dianggap tidak efisien karena adanya penggunaan waktu yang kurang optimal dan kecenderungan menunda untuk memulai pekerjaan saat dihadapkan pada suatu tugas. Sejalan dengan penelitian (Widyaningrum & Susilarini, 2021) yang menyebutkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi menyadari

bahwa tugas yang dihadapi perlu segera diselesaikan, namun mereka tetap menunda untuk memulainya.

Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penundaan, keterlambatan, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi akademik kurang efisien karena melibatkan manajemen waktu yang kurang optimal dan kebiasaan menunda dalam penyelesaian tugas.

3. Analisa Bivariat

a. Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang mengungkapkan bahwa hasil analisis korelasi *spearman rank* menunjukkan $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya yaitu adanya hubungan bermakna antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Keeratan hubungan dilihat dari koefisien korelasi atau nilai r yaitu $-0,383$ yang mana termasuk dalam kategori tingkat keeratan hubungan yang cukup. Arah hubungan antara kedua variabel tersebut merupakan negatif (-) karena jika semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi tingkat terjadinya prokrastinasi akademik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Reswita, 2020) mengenai hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik dengan hasil koefisien korelasi negatif (-0,442) serta tingkat keeratan hubungan yang kuat. Arah korelasi negatif artinya apabila manajemen waktu baik maka prokrastinasi semakin rendah, sebaliknya apabila manajemen waktu buruk maka tingkat prokrastinasi akademik tinggi. Hasil penelitian tersebut didapatkan nilai yang signifikan antara kedua variabel yaitu *p value* $0,022 < 0,05$, maka dapat dikatakan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian (Dayantri & Netrawati, 2023) mengenai manajemen waktu dan prokrastinasi akademik dari 283 responden memberikan hasil rata-rata mahasiswa dengan manajemen waktu rendah adalah 74,4 atau 53,17% serta prokrastinasi akademik tinggi adalah 89,3 atau 68,70%. Hasil nilai *p value* 0,001 yang mana kurang dari 0,05 sehingga diartikan bahwa ada hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Koefisien korelasi atau nilai *r* didapatkan -0,540 yang mana arahnya negatif dengan keeratan hubungan yang kuat. Semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya.

Selain itu, (Nisa et al., 2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik adalah manajemen waktu. Hasil penelitian dari 37 responden (50,7%) yang memiliki manajemen waktu rendah diperoleh responden dengan

prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 28 responden (38,5%). Dari penelitian tersebut dapat dikatakan bahwa manajemen waktu sangat berpengaruh terhadap tingkat terjadinya prokrastinasi akademik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi manajemen waktu sehingga menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu menetapkan tujuan, menyusun prioritas dan jadwal, meminimalisir gangguan serta mendelegasikan tugas. Sejalan dengan penelitian (Pertiwi, 2020) Fauziah yang menyebutkan bahwa salah satu alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah ketidakmampuan mereka dalam mengelola waktu antara aktivitas perkuliahan dan kegiatan di kampus luar. Hal ini disebabkan oleh jadwal perkuliahan yang padat, sehingga mahasiswa sering lupa akan tugas-tugas yang perlu diselesaikan. Pernyataan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Macan dalam penelitian (Sari et al., 2022) yang menyebutkan bahwa individu yang dapat menetapkan tujuan, menentukan prioritas, membuat rencana dan jadwal, mengevaluasi aktivitas, menetapkan target, serta menyesuaikan jadwal dengan kegiatan, cenderung tidak menunda tugas-tugas akademik.

Prokrastinasi akademik yang disebabkan karena manajemen waktu mahasiswa yang kurang baik, dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penundaan, keterlambatan, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Sejalan dengan penelitian (Husnah, 2022) Ferrari memaparkan

prokrastinasi akademik seringkali membawa dampak negatif, karena menunda-nunda pekerjaan menyebabkan waktu terbuang percuma. Selain itu, Solomon dan Rothblum (Husnah, 2022) menyebutkan prokrastinasi akademik disebabkan oleh kebiasaan menunda pengerjaan tugas dengan melakukan kegiatan lain yang kurang bermanfaat, serta tidak melakukan rencana kegiatan prioritas yang telah disusun, sehingga menyulitkan penyelesaian tugas tepat waktu.

Pada penelitian ini, kebanyakan mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula mengalami manajemen waktu sedang dan beberapa mahasiswa mengalami manajemen waktu rendah. Hal tersebut disebabkan oleh ketidakefektifan mahasiswa dalam menetapkan tujuan serta kurang efisien dalam mengatur waktunya untuk hal-hal yang perlu diprioritaskan. Selain itu, mayoritas mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik sedang karena mahasiswa cenderung menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas serta tanggungjawabnya. Kebanyakan mahasiswa kurang dalam mengatur waktunya dan lebih memilih belajar maupun menyelesaikan tugasnya ketika sudah mendekati deadline. Hasil tabulasi data didapatkan 2 dari 18 mahasiswa dengan manajemen waktu baik tetapi mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi. Hal tersebut dapat terjadi karena dipengaruhi oleh faktor lain selain manajemen waktu seperti kurangnya motivasi, kelelahan fisik, kurangnya *self-control* dan faktor-faktor yang lainnya.

C. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kendala dalam pengambilan data karena bertepatan dengan responden penelitian yang sedang menjalani *field study* sehingga pengambilan data dilakukan melalui kuesioner dalam bentuk link *google form*. Hal tersebut menyebabkan pengisian kuesioner melalui link *google form* tersebut, pengisiannya tidak tepat waktu sehingga memperlambat dalam proses pengambilan data. Selain karena faktor dari kesibukan *field study* masing-masing individu, beberapa responden juga terkendala sinyal serta banyak mahasiswa yang tidak memperdulikan link tersebut, sehingga memperlambat dalam proses pengambilan data penelitian.

D. Implikasi Untuk Keperawatan

Dari hasil penelitian tentang Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.

1. Profesi

Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan wawasan yang berguna bagi pembaca, terutama bagi mahasiswa keperawatan agar dapat meningkatkan kemampuan manajemen waktu dan menghindari prokrastinasi akademik.

2. Institusi

Penelitian ini memberikan informasi kepada institusi pendidikan di bidang kesehatan mengenai hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi Fakultas Ilmu Keperawatan dalam pengembangan penelitian di masa mendatang.

3. Masyarakat

Penelitian ini dapat menjadi informasi untuk masyarakat mengenai hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik.



BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang “Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang” dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden paling banyak dengan jenis kelamin perempuan dibandingkan laki-laki.
2. Manajemen waktu responden terbanyak dalam kategori sedang dibandingkan dengan kategori tinggi dan rendah.
3. Prokrastinasi akademik responden terbanyak dalam kategori sedang dibandingkan dengan kategori tinggi dan rendah.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula. Tingkat keeratan hubungan antara kedua variabel cukup dengan arah hubungan negatif.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan manajemen waktunya dengan cara menentukan tujuan dan prioritasnya, menyusun jadwal dengan baik, meminimalisir gangguan serta mendelegasikan tugasnya ketika mengalami kendala. Hal tersebut perlu dilakukan mahasiswa agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat untuk mencegah terjadinya perilaku penundaan dalam penyelesaian tugas dan tanggungjawabnya, masyarakat dapat menerapkan sistem manajemen waktu yang baik yaitu dengan menentukan tujuan prioritas, menyusun jadwalnya, mengurangi gangguan dan melimpahkan tugasnya kepada orang lain jika sedang terkendala.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa seperti kesulitan konsentrasi, kejenuhan, tingkah laku menghindari, perfeksionis dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunina, H., & Abdurrohman. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 2(2), 889–897.
- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, A. R., & Afgani, M. W. (2023). Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer Survey Design : Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39.
- Aru, E. (2024). Heliyon Examining the relationship of academic dishonesty with academic procrastination , and time management in distance education. *Jurnal Heliyon*, 10, 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e38827>
- Astuti, W., Sur, A., Hasanah, M., Mustofa, M. R., Akuntansi, P. S., Negeri, P., & Laut, T. (2020). Analisis Motivasi Belajar Mahasiswa dengan Sistem Pembelajaran Daring Selama Masa Pandemi Covid-19 Analysis of Students ' Learning Motivation with Online Learning System during The Covid-19 Pandemic. *Jurnal Equation Teori Dan Pendidikan Matematika*, 3(2).
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. 4(2), 169–184.
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi: Review Literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Bondar, P. O. (2023). Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMP Negeri 1 Pasaributobing Kabupaten Tapanuli Tengah.
- Dayantri, S., & Netrawati. (2023). Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 21137–21143. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.9626>
- Dwi, A. (2023). Sistem Pendidikan di Indonesia. Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. <https://fkip.umsu.ac.id/2023/07/11/sistem-pendidikan-di-indonesia/>
- Eka Yolanda Siregar, Ester Magdalena Nababan, Eunike Rehulina Ginting, Benita A Nainggolan, Dian Lorensa Ritonga, & Damayanti Nababan. (2022). Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembangannya. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral*, 1(2), 16–22. <https://doi.org/10.55606/lumen.v1i2.39>

- Fakhrina, F. Z., & Haryanti, T. (2023). Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI di SMAN 6 Tangerang. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(3), 1825–1831. <https://ejournal.nusantaraglobal.ac.id/index.php/jige/article/view/1252>
- Ghozali, I. (2019). *Aplikasi analisis multivariete dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit–Undip.
- Goma, E. I., Sandy, A. T., & Zakaria, M. (2021). Analisis Distribusi dan Interpretasi Data Penduduk Usia Produktif Indonesia Tahun 2020. *Jurnal Georafflesia: Artikel Ilmiah Pendidikan Geografi*, 6(1), 20. <https://doi.org/10.32663/georaf.v6i1.1781>
- Haloho, W. F. W., Sigalingging, Y. V., & Sinurat, S. (2022). Hubungan Motivasi dengan Manajemen Waktu Belajar di Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Ners Tahap Akademik STIKES Santa Elizabeth Medan Tahun 2021. *Journal of Health Science*, 2(2), 23–29. <https://doi.org/10.54816/jhs.v2i2.526>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., & Sukmana, D. J. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (H. Abadi (ed.)). CV. Pustaka Ilmu Group.
- Harmalis. (2020). Prokrastinasi akademik dalam perspektif islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 02(01), 83–91. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>
- Hasnidar, Tasnim, Sitorus, S., Mustar, H. W., Fhirawati, Yuliani, M., Marzuki, Ismail, Yunianto, E. A., Susilawati, A., Puspita, R., Patolla, Sianturi, E., & Sulfianti. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Hidayanto, N. D. (2020). *Manajemen Waktu: Filosofi Teori Implementasi* (R. Mirsawati (ed.); 1st ed.). PT Rajagrafindo Persada. <https://books.google.co.id/books?id=GOreEAAAQBAJ&lpg=PA1&ots=vqlgbh dYVl&dq=definisi manajemen waktu&lr&hl=id&pg=PR4#v=onepage&q=definisi manajemen waktu&f=false>
- Husnah, W. (2022). Pengaruh Penggunaan Internet Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi di Universitas Negeri Makassar. *Jurnal Program Studi Pendidikan Masyarakat*, 3(2), 144–152.
- Junaedi, J., & Wahab, A. (2023). Hipotesis Penelitian dalam Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 142–146. <https://ejournal.stikesbbmajene.ac.id/index.php/jptk>
- Lantang, C. F. (2024). *Perbedaan Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Berdasarkan Jenis Kelamin Differences in Levels of Academic Procrastination in Students Based on Gender Abstrak*. 11(02), 1116–1126.

- Lasserson TJ, Thomas J, H. J. (2020). *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*. <http://www.training.cochrane.org/handbook>
- Lestari, S. (2022). *Pengaruh Manajemen Waktu Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa Prodi PAI Tahun Angkatan 2019 IAIN Kediri*.
- Mediastuti, R., & Nurhadianti, D. D. (2022). Hubungan Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XII SMAN 4 Bekasi. *Jurnal IKRAITH-HUMANIORA*, 6(2), 31–39. <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/ikraith-humaniora/article/download/1497/1225>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2020). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Nurjan, S. (2020). *Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. 10(01), 61–83. <https://journal.umpo.ac.id/index.php/muaddib/article/viewFile/2586/1380>
- Nurjannah, S., Yuniarti, S., & Sari, I. N. H. T. (2020). Pengaruh Manajemen Waktu Belajar dan Kecerdasan Logis Matematis Terhadap Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VIII SMP Negeri 18 Balikpapan. *Jurnal Pendidikan Matematika*, 5(1), 37–46.
- Nurmawati, & Oktaviyani, H. N. (2023). Profil Kedisiplinan Siswa di SMP Negeri 9 Tambun Selatan. *Journal Of Education*, 9(2), 552–559.
- Nurrachman, A. (2019). Hubungan Manajemen Waktu Belajar dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas IV SD IT Harapan Bangsa Natar. *Jurnal Kependidikan*.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Pohan, Ri. F. (2023). *Hubungan Pola Asuh Orangtua Permisif dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMA Negeri 2 Kotapinang*.
- Reswita, R. (2020). Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25–32. <https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v2i02.2497>
- Sakti, K. D. (2021). *Hubungan Kontrol Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pad Siswa SMA*. 1–12. <http://repository.unika.ac.id/31080/>
- Saputra, R. A. A. (2021). *Hubungan Antara Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Pelajar di SMA N 10 Semarang*.
- Sari, L. M., Pratitis, N. T., & Haryanti, A. (2022). Internal locus of control dan

- kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi. *PSYCOMEDIA: Jurnal Psikologi*, 1(2), 21–30. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v1i2.21-30>
- Sera, L. (2020). *Hubungan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Kuliah Sambil Bekerja di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*.
- Setyanto, G. G. (2014). Pengaruh Self-Regulated Learning dan Pola Asuh Orang Tua terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Yogyakarta: UNY*, 1–234.
- Silalahi, B. N., & Saragih, A. N. (2022). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X SMK Negeri 6 Medan Tahun Ajaran 2021-2022. *ALACRITY: Journal of Education*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.52121/alacrity.v2i2.85>
- Sugiono, Noerdjanah, & Wahyu, A. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (kuantitatif, kualitatif, kombinasi, R&D dan penelitian tindakan)* (A. Nuryanto (ed.); Ed.3.Cet.1). Alfabeta.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling* (1st ed.). Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI). <https://books.google.co.id/books?id=FuUKEAAQBAJ&lpg=PA1&ots=nzTg8P4wcN&dq=teknik sampling&lr&hl=id&pg=PP2#v=onepage&q=teknik sampling&f=false>
- Swarjana, K. (2022). *Populasi-Sampel: Teknik Sampling & Bias dalam Penelitian* (E. Ristanto (ed.); 1st ed.). Penerbit ANDI. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=87J3EAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=populasi+dan+sampel+adalah&ots=LODBY8-HGx&sig=IMUIWm9FDOO7H-ee3UbKkXqcIZo&redir_esc=y#v=onepage&q=populasi dan sampel adalah&f=true
- Tarigan, B. A., Salim, A. K., Tanary, C., Arsandi, E., & Indonesia, U. P. (2024). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Self Regulated Learning dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Academic Procrastination Reviewed From Self Regulated Learning and Social Support of Students Time (Waktu yang dirasakan),

- Intention- Action Gap (Celah anta. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 5(1), 203–210.
- Ulfa, R. (2021). Variabel Penelitian dalam Penelitian Pendidikan. *Al-Fathonah: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 6115, 342–351.
- Ulum, S. T., Handayani, A., & Lutfiah, U. (2023). *Hubungan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik*. 211–221.
- Widyaningrum, R., & Susilarini, T. (2021). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMAIT Rafflesia Depok. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5(2).
- Yulyani, D. R. (2022). Pengaruh Motivasi Belajar , Minat Belajar , dan Manajemen Waktu terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Masa Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. *Jurnal Pendidikan*, 6(1), 943–952. <https://ummaspul.e-journal.id/maspuljr/article/view/3375/1167>
- Yunita, D. R., Rakhmawati, D., & Mujiono. (2022). Hubungan Antara Motivasi Belajar dengan Manajemen Waktu Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(6), 2137–2142. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i6.8511>

